VALENTIN NĂDĂȘAN



incursiune în fitoterapie



Sola Scriptura Timişoara			
Codul cărţii: BTM 037			
Nr. Personal	Împrumut	Înapoiere	Status
CTM 027	05.02.08	19.02.08	[illegible]
CTM 025	26.03.08	23.04.08	[illegible]
CTM 062	30.04.09	14.05.09	[illegible]
CTM 067	24.07.09	07.08.09	[illegible]
CTM 022	17.12.09	06.01.10	[illegible]

Dr. Valentin Nădășan

Incursiune în
FITOTERAPIE



Casa de Editură
Viață și Sănătate

Redactor: Alina Badea

Tehnoredactare: George Toncu

Corectura: Lavinia Goran

Coperta: Emilian Popescu

Desene executate de: Zsóka Banga, Liliana Roşca, Szilárd Vass

www.viatasisanatate.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

NĂDĂŞAN, VALENTIN

Incursiune în fitoterapie / dr. Valentin Nădăşan. – Ed. a 2-a. – Bucureşti: Casa de Editură Viaţă şi Sănătate, 2004

Bibliogr.

Index

ISBN 973-7933-45-1

615.322:613.49

NOTĂ: Scopul acestei cărţi este de a informa şi a educa cititorul în ceea ce priveşte prevenirea şi tratarea raţională a bolilor cu ajutorul plantelor medicinale, şi nu de a înlocui consultaţia şi tratamentul medical de specialitate!

CUPRINS

1

UN NOU IMPERIU

Vremea când interesul pentru plantele medicinale era considerat o simplă modă a trecut de mult. Potrivit unor sondaje de opinie publică, peste 50% din populație preferă, în caz de îmbolnăvire, un „medicament vegetal", în timp ce mai puțin de 25% s-au pronunțat în favoarea „medicamentelor de sinteză". Oricum, nici măcar sondajele de opinie cu privire la preferințele populației nu redau în toată amploarea lor transformările profunde care au avut loc în ultimele decenii. Știința și cercetarea medicală, ca și companiile farmaceutice dovedesc o preocupare crescândă față de resursele medicinale oferite de regnul vegetal.

Institutul Național al Cancerului din SUA a identificat peste 30 de plante cu proprietăți protectoare față de bolile canceroase. Printre plantele cu acțiune protectoare pronunțată se numără usturoiul, soia, varza, ghimberul, rădăcinile de lemn-dulce și o serie întreagă de plante din familia umbeliferelor, începând chiar cu morcovul, cu care de altfel sunt înrudite. Lista plantelor-scut, care ne apără de cancer, continuă cu ceapa, turmericul, menta, rozmarinul, cimbrișorul, sovârvul, salvia, busuiocul și altele.

Ca urmare a eforturilor făcute de cercetători în cadrul marilor universități din lume, au rezultat imense baze de date care cataloghează cu o acuratețe și detalii năucitoare o imensitate de substanțe chimice de origine vegetală, active din punct de vedere biologic. Pentru ilustrarea acestei explozii informaționale în domeniul compușilor de origine vegetală vom aminti un exemplu

luat la întâmplare: numai în dreptul literei „A" din indexul substanțelor fitochimice, alcătuit în cadrul Institutului de Cercetare a Nutriției Umane Beltsville din SUA, sunt incluși peste 100 de compuși de proveniență vegetală cum ar fi aconitina (din planta numită omag), aescina (din castanul sălbatic), acidul anisic (din anason), atropina (din mătrăgună) etc. Indiferent ce resurse am sonda – literatura scrisă de specialitate, mass-media de profil, site-urile cu profil medical de pe Internet, rapoartele congreselor medicale –, este evident că noțiuni ca „substanțe fitochimice" au câștigat în ultimii ani o circulație tot mai largă. S-a stabilit cu certitudine că bioflavonoizii din fructe, legume, cereale și ierburi au nenumărate proprietăți benefice pentru sănătatea omului. Se știe la ora actuală că bioflavonoizii acționează ca antioxidanți, neutralizând efectele nocive ale radicalilor liberi. De asemenea, intervin în procesele de formare a cheagurilor sanguine, întârziind fenomenul de ateroscleroză. Se publică tot mai multe studii științifice despre proprietățile biologice ale fenolilor, ale polifenolilor, ale sterolilor vegetali, ale carotenoizilor și ale multor altor clase de substanțe, toate de origine vegetală. Industria farmaceutică se transformă și ea în mod surprinzător o dată cu aceste noi descoperiri. Practic, toate companiile producătoare s-au adaptat rapid la noile tendințe, diversificând în mod semnificativ oferta de medicamente, inaugurând linii, adeseori complete, de produse noi, pe bază de plante.

Asistăm la apariția și chiar expansiunea unui adevărat imperiu ale cărui margini se îndepărtează tot mai mult de corpul clasic de cunoștințe, pe măsură ce curiozitatea savanților, interesul companiilor farmaceutice și fondurile investite de cele mai prestigioase instituții de cercetare cresc: tărâmul sau lumea compușilor fitochimici, în care diversele clase de compuși formează la rândul lor continente de sine stătătoare, pe teritorii întinse.

Una dintre ideile călăuzitoare care ne-au influențat pe parcursul scrierii acestei cărți a fost gândul de a vă prilejui o incursiune în

acest domeniu fără seamăn al plantelor medicinale. Aş îndrăzni să sper că invitaţia lansată nu va fi înţeleasă doar ca o chemare la un parcurs teoretic, imaginar, ci mai mult decât atât se va concretiza într-o ieşire reală, practică, „pe teren", adică în natură, acolo unde plantele medicinale mai rezistă încă, în ciuda agresiunii umane şi poluării industriale. Încercaţi să savuraţi miracolul de o nesfârşită diversitate care ne este dăruit de Creatorul naturii spre binele nostru, al oamenilor, şi în aceeaşi măsură spre delectarea noastră. Jucaţi-vă cu toată responsabilitatea „de-a recunoaşterea ierburilor" şi veţi vedea că veţi avea satisfacţii pe care poate, le-aţi trecut cu vederea până acum.

John Naisbitt, un faimos analist al celor mai semnificative evoluţii din societatea modernă americană şi mondială, a observat cu mai bine de zece ani înainte de sfârşitul mileniului II o nouă „megatendinţă" în domeniul asistenţei medicale. Ca o reacţie la înalta tehnologizare a îngrijirilor medicale, însoţită mai mult sau mai puţin de o depersonalizare a actului medical şi a relaţiei pacient-medic, ultimele decenii au însemnat o orientare tot mai vizibilă a societăţii spre autoîngrijire, spre o mai mare responsabilitate faţă de propria sănătate, spre prevenirea îmbolnăvirilor printr-un stil de viaţă sănătos şi tratarea bolilor prin mijloace naturale. Mai mulţi oameni caută să se menţină sănătoşi, mai mulţi oameni caută să se trateze singuri, mai mulţi oameni încearcă să evite produsele medicamentoase fabricate pe cale industrială. Considerăm că, în sine, această orientare reflectă o maturizare a atitudinii omului faţă de propria sănătate. Şi, desigur, ca orice carte despre tratamente cu plante medicinale, şi aceasta se încadrează în tendinţa de-acum bine consolidată a societăţii de reîntoarcere la abordări mai naturale ale problemelor de sănătate. Dorinţa noastră este ca aceste pagini să contribuie la o mai responsabilă exploatare a capitalului de viaţă şi sănătate pe care orice om îl primeşte spre administrare în beneficiul propriu şi al semenilor săi.

Ca orice reacţie apărută la o tendinţă contrară, şi aceasta poate să aibă excesele ei. Realitatea şi experienţa ne-au arătat că uneori

îmbrățișarea fitoterapiei ca metodă de tratament îmbracă forme sentimentale sau iraționale, mergând până la refuzul terapiilor bine verificate ale medicinei clasice. Nu de puține ori, această adeziune îngustă la ideea tratamentelor naturiste a dus la complicații ireparabile și chiar la pierderi de vieți omenești. În finalul acestor gânduri introductive dorim să spunem fără nici un ocoliș că scopul acestei cărți nu este abandonarea acelor cuceriri ale științei medicale actuale, care sunt indispensabile în situații de boală. Scopul acestui volum este mai degrabă de a încuraja folosirea înțeleaptă, în cunoștință de cauză, a remediilor din plante și de a promova o atitudine matură față de oferta curativă care stă în fața omului suferind.

Pentru a veni în ajutorul cititorilor care nu sunt pe deplin familiarizați cu unii termeni medicali, am inclus la sfârșitul cărții un glosar cu termenii de specialitate. De asemenea, pentru a ușura localizarea rapidă a informațiilor căutate de cititori, cartea este dotată cu câteva instrumente de căutare pe care le-am considerat indispensabile: indexul alfabetic al bolilor care beneficiază de fitoterapie, iar pentru cei interesați de recoltarea plantelor medicinale, un calendar al perioadelor optime de recoltare.

Autorul,
5 ianuarie 2003

2

PUȚINĂ TEORIE

Terminologie. Fitoterapia este o ramură a terapeuticii care utilizează plantele, respectiv preparatele din plante, ca mijloace de prevenire și tratare a bolilor. Desigur, aceste plante sunt cunoscute ca plante medicinale. În limbajul popular plantele medicinale mai sunt denumite și „ierburi" sau „buruieni de leac". Totuși, aceste denumiri nu se referă doar la plantele ierboase, în sensul mai strict al cuvântului, ci includ de la caz la caz: scoarța, rădăcina, frunzele, semințele, florile și fructele unor plante.

Cum acționează plantele? Deși la ora actuală există studii extrem de numeroase care fundamentează în mod științific proprietățile multor plante, mulți dintre adepții acestui gen de tratamente nu au o înțelegere corectă asupra modului cum acționează preparatele fitoterapeutice. Unii cred că forma sau aspectul plantelor trădează destinația terapeutică a plantei respective. De exemplu, dacă aspectul sau conturul unei frunze seamănă cu forma sau aspectul unui organ – poate ficat, poate stomac, poate altceva – atunci planta respectivă este un leac potrivit pentru bolile acelui organ.

Utilizarea rațională a plantelor medicinale este o condiție esențială pentru folosirea lor fără riscuri. Pentru a nu fi induși în eroare de diverse curente cu pretenții mai mult sau mai puțin științifice, rețineți:

- Efectele plantelor medicinale sunt supuse legii universale a cauzalității. Nici un efect nu apare fără o cauză. Orice cauză este urmată de un efect.
- Efectele plantelor medicinale, ca de altfel și ale medicamentelor, se datorează principiilor active prezente în plante. Aceste principii active sunt substanțe chimice mai mult sau mai puțin complexe. Introduse în organism sau aplicate pe suprafața corpului, aceste principii acționează asupra celulelor, țesuturilor, organelor, aparatelor și sistemelor organismului, inducând efecte în conformitate cu proprietățile lor. De exemplu, frunzele de mentă conțin uleiuri volatile, polifenoli, taninuri și flavonoizi. Taninurile explică efectul antidiareic. Flavonoizii stimulează producerea de bilă, au un efect antispastic și favorizează evacuarea bilei. Aceste substanțe motivează utilizarea mentei în afecțiunile biliare.
- S-a constatat că numeroasele principii active dintr-o plantă se influențează reciproc și pot determina efecte diferite de cele la care ne-am aștepta la administrarea lor separată. Acțiunea fitocomplexelor – cum au fost numite aceste principii active care acționează împreună – se supune aceleiași legități generale a cauzalității.
- Pentru folosirea rațională a plantelor medicinale este importantă cunoașterea compoziției lor chimice, a concentrației principiilor active din ele, a modului de preparare și de administrare.

O întreită regulă de aur în ce privește tratamentul bolilor, valabilă nu doar în cazul folosirii plantelor medicinale, ci și al celorlalte mijloace de tratament, se poate formula astfel:

1. Constatați cauza bolii sau tulburării.
2. Înlăturați această cauză.
3. Asistați, susțineți organismul în vederea refacerii lui.



Avantaje ale fitoterapiei. Fitoterapia se bucură de o enormă simpatie. Totuși, încrederea exagerată în aceste mijloace terapeutice, acceptarea și utilizarea lor fără discernământ, poate fi periculoasă. Iată de ce folosirea responsabilă a remediilor din plante presupune cunoașterea nu doar a avantajelor, ci și a posibilelor riscuri ale folosirii lor.

Cel mai frecvent amintite avantaje sunt: remediile fitoterapeutice nu produc obișnuință, nu dau reacții adverse, nu au efecte nocive secundare, sunt mai ieftine.

Adevărul este că argumentația folosită în apărarea fitoterapiei împletește realitatea cu idealizarea. Nu despre toate remediile din plante se poate spune că nu au efecte adverse, că nu produc obișnuință și nici măcar că sunt mai ieftine.

Plantele medicinale au desigur avantaje reale față de multe medicamente de sinteză, și anume:

- cu excepția plantelor toxice, plantele medicinale nu prezintă un risc atât de crescut de toxicitate cum prezintă multe dintre medicamentele de sinteză;
- cu puține excepții, plantele medicinale nu prezintă un risc serios de obișnuință cum prezintă multe medicamente de sinteză;
- plantele medicinale nu au, în general, efecte adverse atât de importante și frecvente cum au medicamentele de sinteză;
- în sfârșit, plantele medicinale și preparatele simple din plante medicinale sunt, în general, mai ieftine decât medicamentele de sinteză

Dezavantaje. Limitele aplicării preparatelor fitoterapeutice recunoscute de practicienii cu vederi echilibrate ar fi următoarele: efectele se instalează mai lent; în ciuda numărului sporit de studii științifice despre plante, efectuate și publicate în ultimii ani, există încă relativ puține cercetări și dovezi științifice indiscutabile care

să constituie o bază concretă pentru stabilirea indicațiilor și dozajelor; sunt mai puțin eficiente sau total ineficiente în tratamentul bolilor acute; de multe ori nu prezintă siguranța unui dozaj adecvat, precis, deoarece cantitatea de principii active dintr-o plantă este variabilă și este influențată de o serie de factori greu controlabili.

Așa cum medicamentele cu constituenți toxici prezintă riscuri, tot așa și plantele care conțin principii active toxice prezintă riscuri. S-au raportat numeroase cazuri de intoxicații datorate folosirii plantelor medicinale. În ultimele decenii s-au identificat zeci de plante care conțin substanțe cu acțiune toxică asupra ficatului, stomacului, intestinelor, sistemului nervos și sângelui. În cele mai multe cazuri, riscul este legat de depășirea dozei terapeutice, dar există și riscul obișnuinței.

Greșeli frecvente în folosirea preparatelor fitoterapeutice:

- folosirea pe durată nelimitată sau pe o durată foarte lungă;
- folosirea în cantități sau doze excesive;
- folosirea nediscriminatorie, fără a ține seama de potențialul toxic al unor plante;
- aprovizionarea din surse nesigure;
- aplicarea exclusivă a remediilor din plante, refuzul nejustificat al medicației sau intervenției recomandate de medic.

Reguli pentru folosirea în siguranță a plantelor medicinale. Pentru folosirea rațională a remediilor din plante și pentru reducerea la minimum a riscurilor este indicat să aveți în vedere următoarele principii și recomandări:

- Ceaiurile sau plantele medicinale nu trebuie considerate un panaceu (remediu universal, bun în toate bolile).
- Ceaiurile din plante nu trebuie folosite ca tratament de bază al unor boli severe. Preparatele fitoterapeutice pot fi folosite

în tratarea bolilor ușoare. În bolile severe se vor folosi ca tratament adjuvant și numai cu acordul medicului.

♦ Fiți conștienți de toxicitatea unora dintre plantele medicinale și folosiți numai ceaiuri fără constituenți toxici.

♦ Folosiți numai ceaiuri preambalate, standardizate; evitați ceaiurile a căror proveniență este dubioasă, vândute „la grămadă". Citiți cu atenție eticheta de pe ambalaj.

♦ Nu folosiți mai mult de 1-2 cești de ceai, în mod regulat. Efectele folosirii celor mai multe ceaiuri în cantitate mare și pentru un timp îndelungat sunt necunoscute.

♦ Femeile însărcinate și copiii mici trebuie să manifeste o precauție deosebită în folosirea ceaiurilor medicinale, deoarece puține dintre ele au fost testate pe deplin. Femeile însărcinate trebuie să consulte medicul înainte de a folosi plante medicinale.

♦ Folosirea unui ceai medicinal în tratamentul unei anumite boli nu trebuie să înlăture sfatul unui medic competent. Amânarea tratamentului medical de specialitate poate fi periculoasă în cazul unor boli severe.

3

PUȚINĂ PRACTICĂ

Prepararea remediilor din plante. Plantele medicinale pot fi folosite intern și extern. Aplicarea externă se poate face sub diferite forme: cataplasme (prișnițe), băi, unguente care înglobează principiile active provenite din plantele medicinale. Mai frecvent, plantele medicinale se folosesc intern sub formă de infuzie, decoct, macerat (toate acestea cunoscute sub numele generic de soluții extractive apoase sau, în termeni mai nepretențioși, ceaiuri), ori sub formă de tincturi sau extracte alcoolice. Se mai cunoaște forma de utilizare solidă, sub formă de pulberi, comprimate sau capsule.

Extractele sunt preparate farmaceutice obținute prin concentrarea soluțiilor extractive amintite mai sus și pot fi extracte fluide (lichide), extracte moi (semilichide, de consistență vâscoasă) sau extracte uscate.

Procesul de extragere a principiilor active din materiile vegetale este influențat de mai mulți factori, printre care gradul de mărunțire a produsului vegetal, timpul de extracție, temperatura la care are loc extracția, raportul dintre cantitatea de solvent și cea de produs medicinal și felul solventului (apă, alcool).

Infuzia

Infuzia se prepară din părțile mai fine ale plantelor (flori, frunze). Părțile de plantă mărunțite, de regulă uscate în prealabil, se pun într-un vas și se opăresc cu apă în fierbere. Se acoperă vasul imediat

și se menține așa 15-30 de minute, de la caz la caz. După acest interval, lichidul se strecoară. Nu se păstrează mai mult de o zi.

Decoctul

Decoctul se prepară din părțile mai tari, mai dure, ale plantei (cum ar fi scoarța, rădăcina sau fructele de consistență dură). Pentru a obține un decoct se procedează în felul următor: părțile de plantă, fragmentate, se pun la fiert. Din momentul începerii fierberii, se mențin în clocot, la foc domol, cca 20-30 de minute. După expirarea timpului de fierbere se lasă să se răcească, după care se filtrează și se completează cu apă cantitatea care s-a evaporat în cursul fierberii. Ca și infuzia, nici decoctul nu se păstrează mai mult de o zi.

Maceratul

La macerare se recurge în cazul plantelor care conțin substanțe active care se inactivează la căldură și în cazul plantelor care se coagulează sub acțiunea căldurii. Maceratele se obțin la rece, mai exact, la temperatura camerei. Pentru a obține un macerat, plantele fragmentate se pun în volumul de apă prescris, într-un vas acoperit. Se lasă în contact timp de 8-12 ore. În final, se filtrează fără a se stoarce.

Tinctura

Tincturile se pot obține prin macerarea la rece în alcool sau printr-o altă metodă mai rapidă, dar și mai laborioasă, numită *percolare.*

Recipiente și păstrare. Vasele folosite pentru obținerea ceaiurilor sau tincturilor trebuie să fie inerte din punct de vedere chimic, de preferință din porțelan sau din sticlă termorezistentă.

Multe ceaiuri conțin substanțe prielnice pentru dezvoltarea microbilor. De aceea, soluțiile extractive apoase nu se păstrează

mai mult de 24 de ore. În acest interval de timp, ceaiurile se vor păstra la răcoare. Dacă nu s-a consumat toată cantitatea preparată, restul se va arunca pur și simplu și se va prepara o nouă cantitate.

Tincturile și extractele uscate au un termen de păstrare mai lung, cu condiția să fie păstrate în vase închise ermetic.

Despre recoltarea plantelor medicinale. Deși pare greu de crezut, a existat o vreme când elevii, începând cu cei din școala generală, continuând cu cei din liceu și terminând cu studenții, erau obligați prin decret să recolteze și să predea statului, în fiecare an, o anumită cantitate de plante medicinale. Dacă această epocă de tristă amintire s-a șters cât de cât din memoria noastră, probabil că unii dintre noi vom fi tentați, din simplă curiozitate sau ca un hobby, să ne facem timp pentru a ieși, din când în când, în natură și a culege plante medicinale. Pentru aceia dintre cititori care sunt preocupați să-și procure singuri plantele medicinale, pasajele următoare, calendarul anexat la sfârșitul cărții, precum și imaginile conținute în carte se vor dovedi un minim necesar de cunoștințe pentru o aprovizionare cu succes.

Condiția esențială pe care trebuie s-o îndeplinească cel care dorește să culeagă plante medicinale este cunoașterea temeinică a speciilor care urmează să fie culese. A confunda o plantă cu alta ar putea fi o greșeală fatală. Pentru a recolta plante medicinale trebuie cunoscute locurile în care pot fi găsite plantele respective și, de asemenea, perioada de recoltare.

Tehnica recoltării diferă foarte mult în funcție de partea de plantă recoltată și de specie.

- Rădăcinile se vor recolta în perioada de repaus, adică toamna târziu sau primăvara devreme. Rădăcinile se recoltează prin smulgere (dacă tulpina e suficient de rezistentă) sau cu ajutorul unui hârleț.
- Părțile aeriene (tulpini, frunze, flori) se vor recolta în perioada de înflorire. Unele flori se recoltează la începutul înfloririi, iar

altele în plină înflorire. În general, tulpinile se pot recolta prin rupere cu mâna. Dacă tulpinile sunt tari sau există riscul să fie smulse cu tot cu rădăcină, se vor recolta cu o seceră. Să avem grijă ca, în cazul plantelor a căror tulpină devine lemnoasă la bază, să recoltăm numai partea de la vârf, partea care s-a păstrat ierboasă.

- Frunzele se recoltează manual, fie una câte una, fie toate deodată, prin strujire. (Se prinde ramura de vârf cu o mână, după care, cu cealaltă mână, se cuprinde ramura din apropiere și se trage spre capătul opus; astfel, toate frunzele se vor detașa și se vor aduna în palmă.) Cu puține excepții, frunzele se culeg fără codițe.
- Florile mari se recoltează cu mâna. Inflorescențele se recoltează cu foarfeca. Tehnica de recoltare a florilor și inflorescențelor poate fi foarte variată, de la caz la caz.
- Unele fructe se recoltează direct cu mâna. Altele, cum sunt afinele, se vor recolta mult mai cu spor cu ajutorul unor piepteni speciali. Unele fructe se pretează a fi culese prin scuturare (în prealabil se întinde sub ramurile respective o prelată).
- Scoarțele se recoltează primăvara, în perioada când începe să circule seva și când acestea se desprind cu ușurință. Pentru recoltarea scoarțelor este nevoie de un cuțit sau un briceag. La nivelul tulpinii sau al ramurii se crestează scoarța de jur împrejur, la o distanță de 10-20 cm. Apoi, pentru a desprinde scoarța, se taie de-a lungul, între două crestături inelare. Dacă tulpina este groasă, se pot face mai multe tăieturi longitudinale, astfel încât scoarța se va prezenta sub forma unor fâșii.
- Mugurii se recoltează tot primăvara, când sunt suficient de dezvoltați, dar înainte de a se desface. Se recoltează cu mâna.

Starea vremii are o importanță deosebită dacă dorim să recoltăm plante de bună calitate, cu un conținut optim de principii active. Frunzele, părțile aeriene și florile se recoltează pe vreme stabilă, cu soare, fără umiditate, în timp ce recoltarea speciilor pentru semințe sau fructe se face pe timp răcoros, dimineața sau seara.

Uscarea și păstrarea plantelor medicinale. Plantele recoltate nu se așază direct pe pământ. Ele trebuie întinse în strat nu prea gros, pe prelate, saci de pânză sau de hârtie, cât mai aerisit cu putință. Apoi, tot înainte de uscare, ele trebuie curățate și alese. Se vor înlătura toate soiurile de impurități: plantele de alte specii, care s-au amestecat întâmplător sau din neatenție, corpurile străine și chiar părțile nefolositoare ale plantelor recoltate. Pentru îndepărtarea altor impurități, de exemplu pământ, este necesară spălarea. Aceasta trebuie să fie făcută operativ, într-un timp cât mai scurt, pentru a evita dizolvarea unora dintre principiile active ale plantei.

Uscarea trebuie să înceapă cât mai curând după recoltare, transport, curățare și selectare. Plantele nu trebuie să transpire, să se mucegăiască sau să fermenteze.

Uscarea se poate face în mod natural, prin acțiunea căldurii aerului înconjurător, fie la soare, fie la umbră, sau se poate face cu ajutorul unor uscătoare speciale, în mod artificial. Uscarea naturală se poate face într-o cameră goală, în pod, în magazie, în șopron, pe prispă etc. Durata uscării naturale variază în funcție de anotimp și de părțile supuse uscării (în timpul verii: 3-7 zile pentru frunze și ierburi; 20-30 de zile pentru rădăcini sau scoarțe groase). Dacă sunt bine uscate, frunzele, ierburile, florile, se sfărâmă între degete cu mici trosnituri. Fructele uscate pot fi și ele sfărâmate, iar când sunt mișcate și se lovesc unele de altele produc un zgomot caracteristic, sec. Scoarțele și rădăcinile sunt uscate dacă la îndoire se rup cu zgomot.

Plantele medicinale nu se păstrează în pungi sau cutii din mase plastice. Se pot ambala în pungi de hârtie sau în cutii de carton. Se

vor depozita în cămări, adică în locuri neîncălzite și uscate, cu temperaturi relativ constante, ferite de acțiunea directă a luminii. Pe fiecare pungă se scrie citeț denumirea plantei, a părții recoltate și data recoltării.

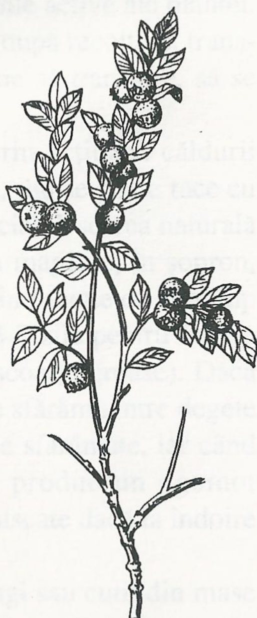
4

PLANTE MEDICINALE DIN FLORA LOCALĂ

AFINUL

Denumire, descriere și părți folosite

Afinul (*Vaccinium myrtillus*), este un arbust scund, bine cunoscut de cei care îndrăgesc muntele. Fructele sale, afinele (*Fructus Myrtilli*), niște boabe mici de culoare albastru-închis cu nuanțe vineții, sunt foarte gustoase și au atât valoare medicinală, cât și alimentară. Fructele se recoltează când sunt bine coapte, în general în luna august și la începutul lunii septembrie. În cantități mici, se pot culege și cu mâna. Mult mai cu spor se pot recolta însă cu ajutorul unor „piepteni" speciali. Pe lângă fructe, de la afin se folosesc în scop medicinal și frunzele (*Folium Myrtilli*) care toamna devin roșiatice și cad.



Substanțe active

Frunzele de afin conțin flavonoizi, acizi triterpenici, taninuri, neomirtilină. În fructe se găsesc coloranți de natură glicozidică (de exemplu mirtiline), taninuri, caroten vegetal, pectine, vitaminele C și B, glucide și acizi organici, precum și vitaminele PP, E și săruri minerale.

Acțiune, proprietăți

Preparatele din frunzele și fructele de afin au acțiune antidiareică, antiseptică, antiemetică, antiinflamatoare, diuretică, ușor coronaro-dilatatoare și hipoglicemiantă, antiaterogenă, de activator al regenerării retinei. Taninurile ajunse în tubul intestinal aglutinează bacteriile și opresc procesele de fermentație. Se consideră că efectul antidiareic observat în cazul preparatelor din afin are un mecanism de acțiune diferit de cel al dietei cu mere rase sau morcov. O parte dintre substanțele active pătrund în celulele peretelui intestinal formând o peliculă protectoare.

Extractul din frunze de afin scade nivelul de glucoză din sânge și, potrivit unor cercetări mai noi, scade și nivelul trigliceridelor. Diverse studii experimentale au pus în evidență că antocianozidele din afin protejează vasele sanguine, cresc rezistența capilarelor sanguine și au proprietăți antiedematoase. Cercetătorii italieni au descoperit, în cadrul unor experimente pe animale de laborator, că această grupă de substanțe extrase din afin are efecte protectoare în ulcerul gastric indus de stres, medicamente, alcool și chiar față de ulcerul cronic indus de acidul acetic. Afinul are calități antiulceroase promițătoare, datorită stimulării apărării locale a mucoasei stomacului. De asemenea, în ce privește retina, esențială în asigurarea unei vederi normale, substanțele active din afin stimulează regenerarea pigmenților din fotoreceptorii retinieni.

Cercetările experimentale au arătat că flavonoizii conținuți în extractul apos de afine reprezintă un puternic factor protector care

previne oxidarea colesterolului, putând juca astfel un rol în prevenirea aterosclerozei. Acțiunea acestor flavonoizi pare să fie mai intensă decât a acidului ascorbic (vitamina C). Proprietatea antiaterogenă a flavonoizilor din afin este exploatată de industria farmaceutică.

Indicații

Preparatele fitoterapeutice din afin sunt recomandate în diaree, dispepsie, enterocolite, arterite ale membrelor inferioare, ateroscleroză cerebrală, hipertensiune arterială, sechele după infarct miocardic, diabet zaharat, tulburări ale metabolismului grăsimilor, în special în creșterea trigliceridelor, tulburări vasculare la persoanele vârstnice și la diabetici, gută, reumatism, infecții urinare.

Preparare și admnінistrare

Din frunzele de afin se prepară o infuzie folosind o proporție de 1 lingură de frunze uscate și fărâmițate, la 1 cană cu apă. Se bea ceaiul călduț în cantitate de 2-3 căni pe zi. Infuzia din frunze de afin se poate folosi și în stomatite, sub formă de gargară, de 4-5 ori pe zi.

Din fructe se prepară un decoct concentrat din trei linguri de fructe la 0,5 litri de apă. Compoziția se fierbe 10 minute. Se consumă nefiltrat (lichidul împreună cu fructele) ca ceai cald, de 2-3 ori pe zi.

Fructele proaspete (bine spălate), congelate sau conservate prin alte mijloace, pot fi consumate în cantitate de 50-100 g zilnic, timp de 2 săptămâni.

Intră în compoziția comprimatelor Difabiol, Difebiom, a comprimatelor Fitodiab, Normodiab, a comprimatelor naturale antidiareice (Plantavorel).

Diverse

Afinele au un conținut rar întâlnit de vitamina C și A, putându-se consuma crude sau conservate pentru iarnă sub cele mai diverse forme: gem, jeleu, compot, sirop, suc etc.

ALBĂSTRELELE



Albăstrelele (*Centaurea cyanus*) reprezintă denumirea populară a unei plante ierboase cu flori albastre, care crește mai ales în lanurile de grâu, concurând ca frumusețe cu florile de mac. De la albăstrele se recoltează în scop medicinal florile (*Flos Cyani*). Florile de albăstrele conțin pectine, substanțe amare, flavonoizi, compuși acetilenici.

Albăstrelele au proprietăți antiinflamatoare, astringente, diuretice, antiseptice și stimulează pofta de mâncare.

Infuzia se prepară din 1-2 lingurițe de flori uscate, la 1 cană cu apă. Se bea în trei reprize, înaintea meselor principale. Ca diuretic, se folosesc în amestec cu alte plante cu efecte sinergice.

Unii autori recomandă utilizarea externă a infuziei, din 2 lingurițe de flori la 1 cană cu apă, în tratarea conjunctivitelor sau blefaritelor, sub formă de comprese locale. Florile mai sunt folosite pentru îmbunătățirea aspectului unor amestecuri de plante medicinale.

ANASONUL



Denumire, descriere și părți folosite

Anasonul (*Pimpinella anisum*) este o plantă cultivată, înrudită cu pătrunjelul (familia umbeliferelor), cu tulpină ramificată, care crește până la o jumătate de metru. Frunzele de la bază sunt ovale, cu margini zimțate, iar cele din partea superioară a tulpinii se divizează în fâșii înguste. Înflorește în lunile iunie-august. De la anason se folosesc în scop medicinal fructele (*Fructus Anisi*) – popular considerate și numite semințe. Acestea au dimensiunea de 3-5 mm, o formă aproximativ ovoidală, mai subțire la unul din poli, au un miros caracteristic, plăcut, aromat. Se recoltează în lunile august-septembrie. Fructele sunt folosite și în industria alimentară ca aromatizant.

Substanțe active

Fructele conțin numeroase substanțe și un ulei volatil. Uleiul este reprezentat de o cantitate mare de anetol, dar și anisaldehidă, acid anisic, eugenol. Pe lângă uleiul volatil, fructele de anason mai conțin și alte substanțe grase, proteice, glucidice, mucilagii, dianetol, cumarine, tocoferol, acizi polifenolcarboxilici. În literatură sunt amintite unele substanțe cu efect estrogenic.

Acțiune, proprietăți

Preparatele medicinale din anason au proprietăți stomahice, carminative, eupeptice, antispastice. Substanțele active din anason stimulează secrețiile glandelor salivare, gastrice și intestinale, biliare și mamare. Acțiunea asupra căilor respiratorii se concretizează în efectul expectorant, de calmare a tusei.

Indicații terapeutice

Anasonul, ca plantă medicinală, este utilizat frecvent în colicile abdominale, inclusiv la copii, în combaterea meteorismului, în anorexie, pentru stimularea digestiei, pentru stimularea secreției lactate, în infecții respiratorii, traheite, bronșite, mai ales în faza uscată a tusei.

Preparare și administrare

Infuzia se prepară din ½ linguriță de fructe zdrobite, la 1 cană cu apă clocotită. Se lasă la infuzat 10-20 de minute, după care se strecoară. Se beau cel mult 3 căni pe zi. Pentru stimularea poftei de mâncare se bea cu o jumătate de oră înainte de mesele principale.

Pentru calmarea colicilor la sugari se prepară o infuzie mai slabă din 6-8 fructe la 100 ml de apă. După răcire și strecurare, se dau 3-6 lingurițe, în funcție de vârstă. La copiii peste 5-6 ani, dozele sunt asemănătoare cu ale adulților.

Pentru stimularea secreției lactate la mamele care alăptează se poate folosi o infuzie preparată din anason în amestec cu chimen sau fenicul.

Ceaiurile nu se păstrează mai mult de o zi, iar administrarea îndelungată nu este de dorit.

Uleiul volatil se poate administra în doză de 2-3 picături.

Fructele de anason intră și în compoziția siropului expectorant.

Precauții, contraindicații, efecte adverse

Nu este indicat în gastrite, ulcer gastric și duodenal, enterocolite acute și cronice. În doze prea mari, uleiul volatil poate să ducă la apariția unor manifestări toxice inițial concretizate prin stare de excitație apoi fenomene de paralizie musculară, tremor, stare de euforie sau somnolență.

Anasonul trebuie administrat cu grijă la copiii mici, numai în dozele arătate, sub formă de infuzii slabe și nu este recomandat la cei care suferă de gastrită sau boală ulceroasă.

Diverse

Ca aromatizant, este folosit în numeroase preparate galenice, precum și în produse alimentare, bomboane etc.

ANGELICA

Denumire, descriere, părți folosite

Angelica (*Angelica archangelica*) este o plantă ierboasă înaltă, din familia umbeliferelor, care crește mai mult în regiunile montane, fiind ocrotită de lege. Numele ei se leagă de o sărbătoare religioasă, praznicul Sfântului Arhanghel Mihail, în preajma căreia planta înflorește. Angelica are o istorie bogată, mai ales în tradiția populară occidentală, unde se considera că prezența ei ține departe spiritele rele și ferește de ciumă. Prin părțile noastre, era folosită în aromatizarea unor băuturi alcoolice, haiducul Pintea Viteazul fiind cunoscut datorită preferințelor sale pentru pălinca aromatizată cu angelică. În scopuri medicinale se recurge la planta cultivată, de la care se recoltează rădăcinile (*Radix Angelicae*), de culoare închisă, negricioasă și cu miros aromat caracteristic.

Substanțe active

Rădăcina conține ulei volatil în a cărui compoziție intră principii cumarinice, angelicina, xantotoxina, imperatorina, bergaptenul. Mai conține acizii cafeic, clorogenic, angelic, fumaric, oxalic, acizi grași, taninuri, substanțe glucidice.

Acțiune, proprietăți

Substanțele fitochimice din rădăcina de angelică au proprietăți tonice, stimulente, carminative, stomahice. Uleiul volatil din angelică are efecte excitante asupra sistemului nervos central, la administrare în doze mici, în timp ce la doze mari manifestă o acțiune puternic inhibitoare, deprimantă, afectând chiar luciditatea.

Indicații terapeutice

Fitoterapia cu angelică este utilizată în afecțiuni ale stomacului însoțite de anaciditate sau hipoaciditate, pentru stimularea poftei

de mâncare. Uleiul volatil se recomandă în anorexie, dispepsii, meteorism. Uleiul eteric de angelică se mai folosește și extern în terapia reumatismului.

Preparare și administrare

Pentru prepararea unui decoct se folosește 1 linguriță de pulbere de rădăcină, la 1 cană cu apă. Se lasă la fiert cca 2 minute după ce dă în clocot. Se ia de pe foc și se lasă vasul acoperit încă 15 minute. Se strecoară și se lasă să se răcească. Se poate folosi 1 cană pe zi, dar în nici un caz mai mult de 2 căni. Alte preparate din rădăcină de angelică sunt maceratul, tincturile. Uleiul volatil de angelică se administrează în doze foarte mici de 0,05-0,3 g într-o priză.

Precauții

Având în vedere efectul negativ al dozelor mari, se recomandă folosirea cu maximă prudență atât a preparatelor din rădăcină de angelică, cât mai ales a uleiului volatil. Este contraindicată la femei în timpul sarcinii.

ANGHINAREA

Denumire, descriere și părți folosite

Anghinarea (*Cynara scolymus*) este o plantă ierboasă de origine mediteraneană, la noi cultivându-se mai ales în regiunile din sudul țării. În primul an se dezvoltă frunze lungi de până la 1 m și late de 30 cm, cu margini crestate, de culoare albicioasă, cu peri deși. Fiind sensibilă la temperaturi scăzute, pe timpul iernii trebuie



protejată de frig prin acoperire cu frunze sau paie. În al doilea an, dintre tulpinile înalte apar și flori mari de culoare violacee și formă globuloasă. Frunzele de anghinare (*Folium Cynarae*) au gust amar și se recoltează de 3-4 ori pe an, după maturizare, încă din primul an, în lunile iunie-septembrie.

Substanțe active

Frunzele de anghinare conțin polifenoli (cinarina și alți produși clorogenici), flavonoizi (cinarozida, scolimozida), un principiu amar (cinaropicrina), cinaratriol, compuși sterolici (taraxasterol, pseudotaraxasterol, stigmasterol și betastigma-sterol).

Acțiune, proprietăți

Preparatele din anghinare au acțiune coleretică, colagogă, antitoxică hepatică, hipolipemiantă, diuretică, stimulează excreția colesterolului prin bilă, scad nivelul de colesterol din sânge și stimulează pofta de mâncare.

Extractul de anghinare stimulează secreția de bilă, precum și regenerarea celulelor hepatice, ajutând la neutralizarea și eliminarea substanțelor toxice de către ficat și având un efect asemănător cu cel al silimarinei. Efectul coleretic al extractului de anghinare a fost confirmat prin studii clinice dublu-orb. Infuziile din frunze de anghinare pot duce la ameliorarea durerilor din crizele hepatice, la diminuarea senzației de greață și la reducerea balonării.

Administrarea de preparate din anghinare în diferite forme de icter duce la o creștere a eliminării urinare cu dispariția sărurilor și pigmenților biliari din urină, scaun și piele.

Deși acțiunea hipocolesterolemiantă este cunoscută de mult timp și dovedită prin studii, totuși mecanismul de acțiune nu este încă destul de bine clarificat. Cinarina, una dintre substanțele căreia i se atribuie efectul de scădere a colesterolului sanguin, spre deosebire de acidul nicotinic, folosit și el pentru limitarea nivelului de

colesterol din sânge, dar cu importante efecte adverse, nu dă naștere la fenomene secundare nedorite.

Studiile experimentale recente arată că extractul apos din frunzele de anghinare inhibă în mod indirect, dar eficient, biosinteza colesterolului la nivelul ficatului. Efectul este cu atât mai accentuat, cu cât doza administrată este mai mare și pare să persiste cca 20 de ore, chiar și după îndepărtarea extractului. În aceste studii, cel mai intens efect de inhibiție a sintezei colesterolului l-au avut luteolina, cinarozida și, într-o măsură mai mică, acidul clorogenic.

Alte studii pe culturi de celule au pus în evidență importante proprietăți antioxidante, ceea ce îi face pe cercetători să considere extractul apos de anghinare un agent promițător de protecție a celulelor în fața stresului oxidativ.

Indicații terapeutice

Anghinarea, ca remediu fitoterapeutic, este indicată în insuficiențe hepatice și renale, hepatită cronică și ciroză hepatică, calculoză biliară, ateroscleroză, hipercolesterolemii, anorexie, balonare, adjuvant în tratamentul hipertensiunii arteriale, intoxicații. Eficiența extractelor de anghinare în tratamentul disfuncțiilor hepatice și biliare, în diverse acuze digestive cum ar fi senzația de balonare, inapetența, greața și durerile abdominale, a fost dovedită în numeroase studii clinice. În plus, fitoterapia cu extracte de anghinare pare să nu prezinte riscuri semnificative, deoarece dozele terapeutice sunt sub nivelul dozelor toxice.

Preparare și administrare

În afecțiunile hepato-biliare se prepară o infuzie din 2 lingurițe de plantă uscată și mărunțită, la 300 ml apă. Se bea în trei reprize, cu 30 de minute înaintea meselor principale. Până la servirea mesei se recomandă ca pacientul să stea culcat pe partea dreaptă. După 10 zile, preparatul se poate face mai concentrat (4 lingurițe la 300 ml apă), iar după alte 10 zile, cu prudență, se poate prepara infuzia

din 5 lingurițe de plantă uscată, la 300 ml apă. Tratamentul se poate relua, dacă mai este necesar, după o pauză de o lună.

În mod curent, frunzele de anghinare se asociază cu diferite plante medicinale (mentă, pelin, brusture etc.).

Anghirolul, respectiv Anghirolul cu săruri de magneziu, preparate comercializate prin farmacii, sunt o alternativă fitoterapeutică ușor de procurat și administrat în afecțiunile hepato-biliare acompaniate de balonare, indigestii etc.

O formulă recomandată în Indexul fitoterapeutic este constituită din 9 părți frunze de anghinare și 1 parte frunze de mentă. O lingură din acest amestec de frunze se infuzează într-o cană cu apă. Se bea caldă, în înghițituri mici. Se pot adminstra 2-3 căni pe zi.

Un alt amestec din care se poate prepara o infuzie este format din frunze de anghinare – 3 părți, fructe de armurariu – 3 părți, inflorescențe de pelin – 3 părți și fructe de anason dulce (fenicul) – 1 parte. Infuzia se prepară dintr-o lingură de amestec de produse, la 1 cană cu apă și se administrează la fel ca infuzia de mai sus.

Pentru stimularea poftei de mâncare se recomandă o infuzie din 1 linguriță de plantă uscată, la 1 cană cu apă și se bea câte ½ de cană înainte de masă.

Și în cazul afecțiunilor renale sau al hiperlipidemiilor, infuzia se prepară la fel, administrându-se 2-3 căni pe zi.

Intră în compoziția granulelor Instamixt, a comprimatelor Hepatobil și a preparatelor Anghirol, mai sus menționate.

Contraindicații

Nu se admnistrează în stadiul acut al bolilor hepato-biliare și renale.

Diverse

În țările din sudul Europei (Italia, Franța) precum și în SUA și Argentina, anghinarea se cultivă pe suprafețe extinse, fiind nu numai o plantă medicinală, ci și alimentară. Baza cărnoasă a inflorescenței și bracteelor se consumă ca aliment sub diverse forme, fiind considerată o delicatesă.

BRUSTURELE



Denumire, descriere, părți folosite

Brusturele (*Arctium lappa*), în unele părți numit și lipan sau scaiul-oii, este o plantă ierboasă bianuală. Este rezistentă la condiții extreme și crește în locurile cele mai nepretențioase, din regiunile de câmpie până la cele de munte. Brusturele are un aspect caracteristic mai ales datorită frunzelor foarte mari de la bază care pot crește până la un diametru de aproape 60-70 cm, în unele locuri chiar mai mari. În zilele însorite de vară, frunzele sunt adevărate pălării de soare, aflate la îndemână oricui pentru protejarea capului împotriva insolației. Florile sunt globuloase, cu frunzulițe protectoare (bractee) prevăzute cu cârlige, din cauza cărora se agață cu ușurință de haine sau de lâna oilor care trec pe lângă plante. În scop medicinal, de la brusture se folosește rădăcina (*Radix Bardanae*). Fiind puternică, bine reprezentată, adânc înfiptă în pământ, recoltarea este practic imposibilă fără o cazma.

Substanțe active

Din punct de vedere cantitativ, cea mai bine reprezentată substanță din rădăcina de brusture este inulina. Alături de aceasta s-au pus în evidență săruri de potasiu, o oarecare cantitate de ulei volatil, acid cafeic, compuși poliinici, săruri de potasiu. Cercetările mai recente, care s-au orientat spre analiza chimică a frunzelor și în special a

semințelor, au evidențiat substanțe cu posibile efecte medicinale din clasa lignanilor (arctiină, neoarctină, arctigenină, lapaol).

Acțiune, proprietăți

Rădăcina de brusture este folosită pentru acțiunea sa diuretică, sudorifică, depurativă și ușor hipoglicemiantă. Unele cercetări experimentale sugerează existența unui factor cu acțiune antitumorală, antimutagenică. Alte studii experimentale făcute în Taiwan au constatat o posibilă acțiune hepatoprotectoare și antioxidantă. Cercetătorii taivanezi presupun că substanțele fitochimice din rădăcina brusturelui ar putea proteja organismul de efectele cancerigene ale radicalilor liberi.

În ce privește principiile active din semințe, cercetări făcute la Universitatea din Tokio arată că anumiți lignani din semințele de brusture pot contracara acțiunea factorului activator al agregării trombocitelor sanguine. Dacă aceste studii vor fi confirmate, brusturele va fi cuprins în lista factorilor protectori împotriva formării trombilor (cheagurilor) în vasele sanguine.

Indicații terapeutice

Printre indicațiile clasice ale preparatelor de brusture se numără: afecțiunile renale, afecțiunile pielii (eczeme, seboree, acnee), furunculoza, guta, reumatismul.

Preparare și administrare

Pentru uz intern, se prepară un decoct din 4 linguri de pulbere de rădăcină, la 1 litru de apă. Se bea până la 1 litru pe zi. De asemenea, se poate încerca maceratul la rece pregătit din 4 linguri de rădăcină, la 1 litru de apă. Macerarea se face timp de 6-8 ore. În diabet se recomandă infuzia din 1 lingură de rădăcină, la 1 cană cu apă. Din aceasta se beau 2-3 căni pe zi.

Pentru uz extern, se prepară un decoct din 2 linguri de rădăcină mărunțită, la 1 cană cu apă. Se strecoară după un sfert de oră și se folosește sub formă de comprese, frecții sau spălături locale.

Brusturele intră în compoziția tabletelor Antitox, a cremei Armon, a loțiunii antiseboreice Hebe, a comprimatelor Imunovit și a soluției Herbasol.

Precauții, efecte adverse

Literatura de specialitate a semnalat un caz izolat de intoxicație care se pare că s-a datorat contaminării cu atropină a preparatului administrat.

BUSUIOCUL-CERBILOR

Busuiocul-cerbilor (*Menta pulegium*), numit și mușețelul de câmp, este o plantă ierboasă, cu flori violacee, care crește în locuri umede. Conține tanin, ulei volatil (pulegonă, mentonă, piperitonă). În medicina empirică este folosit pentru tratarea unor afecțiuni gastrice, pentru stimularea digestiei, pentru combaterea meteorismului abdominal, precum și în afecțiuni ale aparatului respirator, ca expectorant.



Infuzia se prepară din 1 linguriță de frunze la 1 cană cu apă și se beau 2-3 căni pe zi. Uleiul volatil obținut din busuiocul-cerbilor trebuie folosit cu mare prudență, în doze strict limitate, deoarece supradozarea poate duce la reacții adverse severe. Nu se administrează femeilor însărcinate. În popor era utilizată ca insecticid, contra puricilor. Are utilitate în industria parfumurilor.

BUSUIOCUL

Denumire descriere și părți folosite



Busuiocul (*Ocimum basilicum*) este o plantă de proveniență orientală, care de-a lungul timpului a ajuns nu numai să fie aclimatizată și cultivată în orice grădină, ci chiar să devină o caracteristică a culturii naționale. Busuiocul e o plantă cu frunze mărunte, dispuse pereche și flori mici albicioase. Planta în întregime este aromată la miros și la gust. Se recoltează părțile aeriene cu frunze tinere, cu sau fără flori (*Herba Basilici*).

Substanțe active

Uleiul volatil din busuioc conține linalol, eucaliptol, eugenol, estragol, camfor, anetol. Mai conține taninuri și saponozide triterpenice, iar semințele conțin mucilagii.

Acțiune, proprietăți

Busuiocul este folosit în fitoterapie pentru acțiunea sa antiseptică, carminativă, galactogogă, antiemetică, diuretică, antiinflamatoare, antifungică, febrifugă.

Indicații terapeutice

Preparatele fitoterapeutice din busuioc sunt administrate în afecțiuni digestive, colici intestinale, meteorism abdominal, diaree, colită, în infecții ale căilor respiratorii, anorexie.

Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1 linguriță de plantă la 1 cană cu apă. Se beau 3 căni pe zi. În infecțiile căilor respiratorii superioare, rinite, gripă, se recomandă și inhalațiile cu abur în care s-au antrenat principiile active din busuioc. Se fierbe 1 lingură de plantă

mărunțită, într-o cană cu apă. Se face o inhalație dimineața și una seara.

Intră în compoziția soluției Herbasol și a comprimatelor Plantofort.

Diverse

Frunzele proaspete sau uscate sunt apreciate în bucătăria românească și sunt folosite la aromatizarea diverselor feluri de mâncare, a mezelurilor, murăturilor, sosurilor și salatelor. Busuiocul este profund legat de credințele populare și de unele practici religioase. Proprietățile aparent neobișnuite ale apei „tratate" cu busuioc se datorează dizolvării în apă a ulëiul volatil și a celorlalte principii active, cu acțiune dezinfectantă.

CASTANUL SĂLBATIC

Denumire, descriere și părți folosite



Un binecunoscut arbore foios, castanul (*Aesculus hippocastanum*) crește în parcuri, pe marginea aleilor sau străzilor, atingând înălțimi de 30 de metri. Părțile folosite în scop medicinal sunt scoarța (*Cortex Hippocastani*) și castanele, adică semințele (*Semen Hippocastani*), de formă aproximativ semisferică și de culoare maro-roșcat, cu suprafața lucioasă. Un arbore matur poate produce anual între 50 și 60 kg de castane. Castanele se recoltează în septembrie și octombrie, pe măsură ce cad din copac.



Substanțe active

Semințele conțin amidon, albumine, grăsimi, saponine (escină), principii amare, tanin, flavonoizi. Scoarța conține o cantitate mare de tanin, precum și substanțe cumarinice de tipul oxicumarinei și esculinei.

Acțiune, proprietăți

Substanțele active din semințe le conferă castanelor proprietăți antiinflamatoare, antiedematoase și produc vasoconstricție venoasă. Principalele proprietăți au fost dovedite atât prin studii experimentale, cât și prin studii clinice.

Scoarța are acțiune tonică, febrifugă, hemostatică și de protecție vasculară.

Indicații terapeutice

Produsele farmaceutice din castane au indicații în terapia varicelor, hemoroizilor, flebitelor, tromboflebitelor, sindromului Raynaud, insuficienței venoase cronice, a edemelor postoperatorii, a bolilor cu fragilitate vasculară crescută și tendință la hemoragie.

Administrare

Semințele de castan nu se folosesc ca atare. Din acestea se fabrică, prin procedee farmaceutice, tincturi, extracte, unguente, supozitoare, comprimate și chiar preparate injectabile.

Intră în compoziția unguentului Variterp, a granulelor Aqua-venol și a gelului Stimuven.

Efecte adverse, precauții

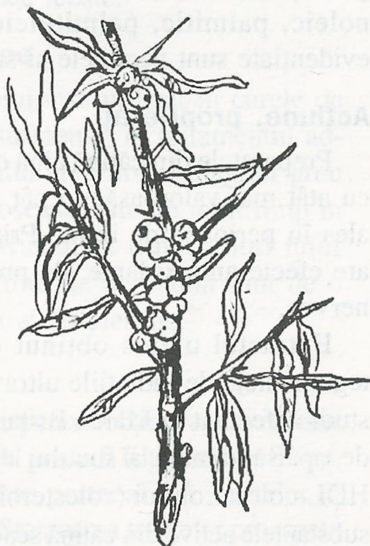
Saponinele din extractele de castane sunt substanțe cu posibile efecte toxice la supradozare. Au fost semnalate câteva cazuri de șoc anafilactic, respectiv de reacții alergice. Aplicarea locală a unguentelor în boala varicoasă se face fără masaj pentru a nu provoca iritație locală.

Diverse

Castanele sunt o materie primă pentru fabricarea unor săpunuri și uleuri tehnice, a cleiului. Scoarța de castan este utilizată în industria tăbăcăritului, la prelucrarea pieilor de animale.

CĂTINA ALBĂ

Denumire, descriere și părți utilizate



Cătina albă, cunoscută în unele părți și sub numele de „cătină de râu" sau simplu „cătină" (*Hippophae rhamnoides*), este un arbust care poate crește până la 5-6 metri înălțime. Ramurile prezintă numeroși țepi lungi, foarte ascuțiți, iar frunzele sunt înguste, de culoare verde-argintiu. Florile, brun-gălbui, sunt mici și apar în lunile martie - aprilie. Principala parte folosită în fitoterapie sunt fructele (*Fructus Hippophaes*). Acestea seamănă cu niște mărgele de formă ovoidală și de culoare galben-portocaliu intens (în realitate, niște drupe false), se pot recolta în lunile august și septembrie, având un gust acru, ușor amărui, cu aromă plăcută și miros caracteristic, asemănător afinelor. În interiorul drupelor se află fructul propriu-zis (achena). Se recomandă ca recoltarea să se facă înainte de primul îngheț, deoarece gustul și calitatea fructelor înghețate se deteriorează repede.

Substanțe active

Fructele de cătină sunt adevărate concentrate de vitamine. Cele mai bine reprezentate sunt: vitamina C, carotenoizii vegetali

(provitamina A), vitaminele E, B_1, B_2, PP. Pe lângă conținutul mare de vitamine, dintre care unele sunt cunoscute ca având efecte antioxidante, fructele de cătină sunt o sursă bogată de mulți alți antioxidanți, atât hidro, cât și liposolubili. Uleiul (*Oleum Hippophae*) extras din fructul propriu-zis de cătină conține acizi grași polinesaturați și fosfolipide (gliceride ale acizilor oleic, linoleic, palmitic, palmitoleic, alfa-linolenic). Alte substanțe evidențiate sunt pectinele și substanțele triterpenice.

Acțiune, proprietăți

Preparatele din cătină albă constituie o sursă bogată de vitamine cu atât mai valoroasă, cu cât alimentația este mai deficitară, mai ales în perioada de iarnă. Prin prezența vitaminelor, cătina albă are efecte antioxidante, de protecție a capilarelor și a sistemului nervos.

Extractul uleios obținut din fructele de cătină protejează tegumentele de radiațiile ultraviolete și are efect emolient. Într-un studiu efectuat în Marea Britanie, constând din administrarea timp de opt săptămâni a sucului de cătină, s-a constatat o creștere a HDL-colesterolului (colesterolul „bun”). Același studiu a arătat că substanțele active din cătină scad susceptibilitatea LDL-colesterolului (colesterolul „rău”) la oxidare. Aceste date pun în evidență efectul cătinei albe de prevenire a procesului de ateroscleroză prin proprietățile sale antioxidante.

Mai multe experimente de laborator au evidențiat proprietățile citoprotectoare și imunostimulatoare ale preparatelor fitoterapeutice din cătină.

Studii făcute în Turcia au arătat că extractul de cătină are efect de protecție împotriva apariției leziunilor ulceroase la nivelului stomacului. Un studiu efectuat în China a ajuns la concluzia că efectul protector al substanțelor fitochimice din cătină față de ulcerul gastric este comparabil cu cel al Cimetidinei, un binecunoscut medicament antiulceros.

Alt studiu, făcut în Bulgaria, confirmă proprietățile regeneratoare ale extractelor de cătină datorită conținutului mare de vitamine și microelemente (seleniu, zinc, cupru).

Studii experimentale efectuate în China, cu ajutorul microscopiei electronice, au pus în evidență faptul că uleiul de cătină poate juca un rol protector pentru celulele hepatice lezate.

Indicații terapeutice și profilactice

Uleiul gras extras din coaja fructului este utilizat în curele de vitaminizare, în stările carențiale, în surmenaj, în tratamentul adjuvant al ulcerului gastric, în tratamentul arsurilor și plăgilor greu vindecabile. Extractele de cătină au fost utilizate de mult timp în medicina tradițională din China și Rusia, în tratamentul unor afecțiuni dermatologice (eczeme). Extractele de cătină sunt de o reală valoare în prevenirea procesului aterosclerotic.

Preparare și administrare

Fructele de cătină pot fi întrebuințate pentru obținerea diverselor preparate, fie proaspete, fie uscate. Sucul poate fi filtrat sau nefiltrat. Sucul nefiltrat include pulpa de culoare portocalie a fructelor și este mai bogat în substanțe fitochimice. Stoarcerea fructelor proaspete se poate face cu teascul (la fel ca mustul de struguri) sau cu storcătorul de fructe. Pentru îndulcire se poate folosi miere sau zahăr.

Infuzia se poate prepara din 2-3 lingurițe de fructe uscate, la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi, în cure de 7-10 zile.

Deoarece unele componente active ale fructelor de cătină sunt termolabile (în special vitamina C), trebuie evitate temperaturile mai mari de 70^{0}C.

Intră în compoziția granulelor Cevisol, a cremei Armon, a cremei Hebe-radex și a comprimatelor Plantofort.

Precauții

În unele regiuni geografice, fructele de cătină albă sunt considerate toxice și, deși există din belșug, nu sunt folosite sub nici o

formă. Pe baza dovezilor științifice și empirice existente putem afirma că nu există motive demne de luat în seamă care să contraindice folosirea rațională a fructelor de cătină albă. O măsură de precauție este totuși necesară, și anume pentru prevenirea înțepăturilor în timpul culesului, datorită spinilor foarte numeroși și ascuțiți ai arbustului.

Diverse

Fructele de cătină pot servi și ca aliment sub formă de gem, marmeladă, sirop sau compot.

Datorită proprietăților protectoare față de razele ultraviolete și proprietăților emoliente, uleiul extras din fructele de cătină este un ingredient apreciat în preparatele fitofarmaceutice cosmetice.

Pulpa care rămâne după îndepărtarea sucului constituie o materie primă pentru extragerea unui pigment galben („galben de cătină"), utilizat drept colorant natural în industria alimentară.

CERENȚELUL

Denumire, descriere și părți folosite

Cerențelul (*Geum urbanum*) este o plantă ierboasă cu frunze compuse din câte trei foliole verzi, cu margini zimțate și vârf ascuțit. Cerențelul înflorește din luna mai până toamna și are florile alcătuite din 5 petale de culoare galben-intens, susținute de o codiță lungă. De la cerențel se recoltează rizomii (*Rizoma Gei*) fie primăvara, în luna martie, fie toamna în lunile septembrie, octombrie.



Substanțe active

Rădăcinile de cerențel conțin taninuri, acid galic, acid elagic, glicozide de tipul geozidei, catehină, acid cafeic, acid clorogenic, glucide.

Acțiune, proprietăți

Preparatele din rădăcină de cerențel au efect astringent, antiseptic, antidiareic, calmant.

Indicații terapeutice

Ca remediu fitoterapeutic, cerențelul este folosit în stomatite, amigdalite, gingivite, sângerări ale gingiei, diaree, enterocolite.

Preparare și administrare

Decoctul se prepară din 2 lingurițe de pulbere de rădăcină, la 1 cană de apă. Se fierbe 20-30 de minute și se strecoară. Se bea după mesele principale.

Pentru gargară se poate folosi decoctul descris mai sus.

Intră în compoziția ceaiului antidiareic, a ceaiului pentru gargară și a extractului alcoolic Ticiverol.

Diverse

Din frunzele plantei, culese primăvara când sunt încă fragede, se poate face salată de verdețuri, care are printre altele un conținut mare de vitamina C.

CHIMENUL

Denumire, descriere și părți folosite

Chimenul (*Carum carvi*) este o plantă ierboasă din familia morcovului. Mai este numit și chimion. Crește în regiunea de deal, atât spontan, cât și în culturi, rodind numai în al doilea an. În scop medicinal se recoltează fructele (*Fructus Carvi*), mici de cca 5 mm lungime, cafenii, ovalare, alungite, ușor curbate, cu un gust și miros aromat, înțepător, caracteristic.

Substanțe active

Uleiul volatil din fructele de chimen este reprezentat de carvonă, carveol, carvacrol. Fructele mai conțin în plus acizi grași, substanțe glucidice și proteice, cumarine, fitosteroli.

Acțiune, proprietăți

Fitoterapia cu preparate din fructe de chimen se bazează pe acțiunea lor carminativă, stomahică, galactogogă și stimulentă asupra întregului organism.

Indicații terapeutice

Se utilizează pentru combaterea colicilor la copii și la mamele care alăptează. La acestea din urmă, preparatele de chimion pot fi utilizate pentru stimularea secreției lactate, împreună cu alte plante cu efect sinergic (anoson, fenicul).

Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1 linguriță de fructe la 1 cană cu apă și se beau 2-3 căni pe zi. Pentru sugari și copii se prepară infuzia din ½ linguriță de fructe de chimen, la 100 ml de apă. La sugari se administrează 6 linguri, în timp ce la copiii peste 5 ani se poate da întreaga cantitate, pe parcursul zilei.

Intră în compoziția granulelor Diett.

Diverse

Supa de chimen, preparată în mod dietetic este la fel de indicată pentru mamele care alăptează, ca și ceaiul. De obicei se servește cu crutoane de pâine prăjită. Fructele de chimen se folosesc în panificație, presărate pe suprafața pâinii sau a produselor de patiserie, iar uleiul volatil este folosit la fabricarea unor paste de dinți.

CICOAREA

Denumire, descriere și părți folosite



Cicoarea (*Cichorium intybus*) este o plantă îndrăgită pentru culoarea albastră a florilor ei. O varietate cultivată de cicoare este renumită pentru surogatul de cafea fabricat din rădăcinile sale. Frunzele de la bază sunt mult alungite și adânc divizate, asemănătoare cu frunzele de păpădie, iar cele din partea superioară a tulpinii sunt întregi și mai mici. Frunzele de cicoare au suprafața păroasă, spre deosebire de cele de păpădie care sunt netede. De la cicoare se recoltează pentru uz medicinal atât părțile aeriene, cât și rădăcina. Partea aeriană (*Herba Cichorii*) se recoltează în perioada înfloririi, din iulie până în septembrie. Rădăcinile (*Radix Cichorii*) se recoltează toamna, în septembrie.

Substanțe active

Ambele părți ale plantei conțin cicoriină, lactucină, inulină, flavonoizi, acizi polifenoli carboxilici. Frunzele conțin în plus acid tartric.

Acțiune, proprietăți

Principiile active din cicoare conferă plantei efect stomahic, colagog, hepatoprotector, depurativ, ușor sedativ, antiaritmic, hipotensiv, hipoglicemiant, laxativ.

Indicații terapeutice

Preparatele din cicoare sunt uzilizate pentru stimularea poftei de mâncare, în tratamentul adjuvant al afecțiunilor biliare și hepatice, în acnee și în constipație.

Preparare și administrare

Infuzia se poate prepara din 1-2 lingurițe de plantă – părți aeriene și rădăcini mărunțite – la 1 cană cu apă. Se beau 2 căni pe zi.

Din 2 lingurițe de rădăcini mărunțite, la 1 cană cu apă, se prepară un decoct, prin fierbere timp de 5 minute. Se beau 1-2 căni pe zi, în trei reprize, înaintea meselor principale.

Pentru uz extern, în acnee, se recomandă spălături sau comprese locale cu infuzie preparată din 40 g de plantă la 1 litru de apă.

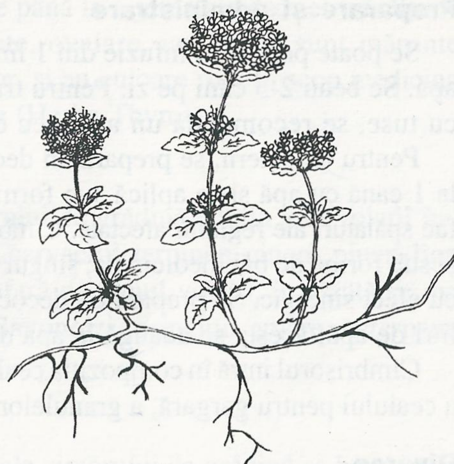
Cicoarea intră în compoziția ceaiului depurativ, a comprimatelor Cortelax, Rhamnolax și Normoponderol, a loțiunii nutritive Hebe, a extractului de cicoare prăjită Cicorela, a granulelor Diett.

Diverse

Frunzele fragede ale varietății *Foliosus*, se pot consuma sub formă de salată. Spre deosebire de cafeaua obținută din boabele de cafea, cafeaua din cicoare nu prezintă riscul dependenței sau al fenomenelor de psihoexcitație. În plus, se pare că acest înlocuitor de cafea are efecte favorabile asupra digestiei și calmează durerile abdominale. Rădăcina de cicoare prăjită, ca înlocuitor de cafea, se poate procura din comerț sub numele de Cicosil.

CIMBRIŞORUL

Denumire, descriere şi părţi folosite



Cimbrişorul (*Thymus serpyllum*), numit în anumite locuri şi cimbru de câmp, este o plantă mică de statură, cu tulpini târâtoare care se fixează din loc în loc prin rădăcini. Ramificaţiile tulpinilor nu cresc mai lungi de 7-10 cm, iar frunzele sunt mărunte, ca şi florile, acestea fiind de culoare purpuriu-violacee. Perioada de înflorire este lungă, începând din mai şi până în septembrie. De la cimbrişor se foloseşte partea aeriană înflorită (*Herba Serpylli*) care emană un miros caracteristic, plăcut, aromat. Recoltarea se face numai pe vreme însorită, după ce se usucă roua.

Substanţe active

Uleiul volatil este compus din terpene, timol, carvacrol. Mai conţine principii amare (serpilină), acid ursolic şi oleanolic, acid cafeic şi rozmarinic, flavone, tanin şi rezine.

Acţiune, proprietăţi

Preparatele fitoterapeutice din cimbrişor au acţiune antispastică, coleretică, antimicrobiană şi antivirală, vermifugă, vermicidă, cicatrizantă.

Indicaţii terapeutice

Fitoterapia cu ceaiuri şi extracte din cimbrişor este utilă în colici, enterocolite microbiene, infecţii respiratorii cu fenomene spastice, gripă, infecţii urinare, anorexie, parazitoze intestinale, afecţiuni hepatice, precum şi extern, în caz de ulceraţii sau alte plăgi.

Preparare și administrare

Se poate prepara o infuzie din 1 linguriță de plantă la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi. Pentru tratarea infecțiilor respiratorii cu tuse, se recomandă un amestec din cimbrișor și scai vânăt.

Pentru uz extern, se prepară un decoct din 2 lingurițe de plantă la 1 cană cu apă și se aplică sub formă de comprese locale sau se fac spălături ale regiunii afectate. Cimbrișorul poate fi utilizat extern și sub formă de băi medicinale, singur sau în asociere cu alte plante cu efect sinergic. Se prepară un decoct din 3 mâini de plantă la 10 litri de apă; acesta se adaugă la apa de baie.

Cimbrișorul intră în compoziția ceaiului antiastmatic, antidiareic, a ceaiului pentru gargară, a granulelor Aqua-algin și Aqua-sedin.

Diverse

Este apreciat și pentru calitățile sale de condiment, fiind folosit în alimentație pentru aromatizarea unor feluri de mâncare și a unor murături. De asemenea, cercetări făcute în Canada au arătat că prin uleiul său volatil, cimbrișorul are calități insecticide, observate asupra larvelor, cu aplicabilitate în agricultură.

CIMBRUL DE GRĂDINĂ

Denumire, descriere și părți folosite



Cimbrul de grădină (*Thymus vulgaris*), numit și cimbru de grădină adevărat sau cimbru bun, este cultivat încă din antichitate ca plantă medicinală, iar mai târziu, condiment. Poate fi ușor confundat cu o altă plantă, numită tot cimbru, cu care se aseamănă foarte mult și la aspect (*Satureja hortensis*). Cimbrul adevărat este o plantă perenă – celălalt cimbru este o plantă anuală – a cărei tulpină se lemnifică în al

doilea an și dezvoltă tufe de până la o jumătate de metru înălțime. Frunzele sunt mici, alungite, ovalare, iar florile sunt mărunte, grupate spre vârful tulpinilor, și au culoare roz. În scop medicinal se recoltează părțile aeriene (Herba Thymi).

Substanțe active

Părțile aeriene ale cimbrului de grădină conțin ulei volatil în a cărui compoziție intră timol, carvacrol, terpinen, cineol, pinen, linalool, borneol, geraniol. În afară de uleiul volatil, în plantă se mai găsesc tanin, acid cafeic, flavonoizi, principii amare, triterpene, acizi grași, săruri de litiu.

Acțiune, proprietăți

Aplicațiile în fitoterapie ale cimbrului de grădină se bazează pe acțiunea sa antiseptică, antitusivă, diuretică, coleretică, colagogă, antihelmintică.

Indicații terapeutice

Preparatele din cimbru bun se folosesc în infecțiile respiratorii acute cum ar fi bronșitele, traheitele, tusea convulsivă, gripa. Sunt utile în tratamentul parazitozelor intestinale cu oxiuri, ankilostoma precum și în afecțiunile hepato-biliare. Extern, se folosește în tratarea unor afecțiuni ale pielii.

Preparare și administrare

Se prepară o infuzie din 1 linguriță de plantă la 1 cană cu apă. Se bea 1 cană pe zi, fracționat pe parcursul zilei. Pentru calmarea tusei și ca expectorant se poate prepara o infuzie mai concentrată, din 2-3 linguri de plantă uscată și mărunțită, la 1 cană cu apă, din care se administrează 2-3 linguri pe zi. Pentru uz extern, în plăgi și ulcerații, se prepară un decoct din 2 linguri de plantă la 1 cană cu apă și se fac spălături locale.

Intră în compoziția ceaiului contra colicilor nr. 2, a ceaiului pectoral nr. 2, a extractului alcoolic Ticiverol.

Precauții, reacții adverse

La administrarea unor doze excesive pot să apară fenomene de intoxicație, manifestată prin grețuri, vărsături, gastro-enterită, paralizie, și chiar deces.

CIREȘUL

Denumire, descriere și părți folosite

Cireșul (*Cerasus avium*) este un arbore fructifer bine cunoscut și foarte apreciat în primul rând pentru fructele sale. În scop medicinal se folosesc cozile fructelor (*Stipes Cerasi*). Proprietățile și utilizările cozilor de vișine sunt similare cu cele ale cozilor de cireșe.



Substanțe active

Cozile de cireșe conțin flavonoizi, saponine, săruri de potasiu, taninuri.

Acțiune, proprietăți

Ceaiul din cozi de cireșe are acțiune diuretică.

Indicații terapeutice

Cozile de cireșe sunt recomandate în afecțiunile căilor urinare și ale rinichilor, reumatism, colită, stări de demineralizare, ca adjuvant în tratamentul hipertensiunii arteriale ușoare.

Preparare și administrare

Decoctul se prepară din 3-4 linguri de cozi de cireșe, la 2 căni de apă. Se bea 0,5-1 litru pe zi.

Intră în compoziția ceaiului diuretic nr. 3.

CIUBOȚICA-CUCULUI



Denumire, descriere și părți folosite

Ciuboțica-cucului (*Primula officinalis*) e o plantă răspândită prin pășuni și fânețe, în zonele de deal și de munte. Florile, de culoare galbenă, sunt grupate mai multe pe o tulpină la a cărei bază se află un mănunchi de frunze ovalare, alungite, cu suprafață încrețită și margine ondulată. Suratele lor cultivate au flori de diverse culori, fiind deosebit de apreciate pentru aspectul lor ornamental. De la ciuboțica-cucului se pot folosi florile, frunzele și rădăcinile (*Flos Primulae, Folium Primulae, Rhizoma cum Radicibus Primulae*).

Substanțe active

Rădăcinile și rizomii de ciuboțica-cucului conțin saponozide triterpenice de tipul primulinei, acid primulinic, precum și amidon, zaharuri, ulei volatil. Florile conțin saponozide și flavonoizi. În frunze s-a găsit o cantitate mare de vitamina C și carotenoizi.

Acțiune și indicații

În medicina empirică frunzele de ciuboțica-cucului au fost utilizate pentru multe afecțiuni, dar fără o justificare științifică. Datorită prezenței vitaminelor, este recomandată în carențele de vitamina C. Rădăcinile au proprietăți expectorante și fluidifiante ale secrețiilor bronhice, fapt pentru care se folosesc sub formă de decoct în infecțiile respiratorii.

Preparare și administrare

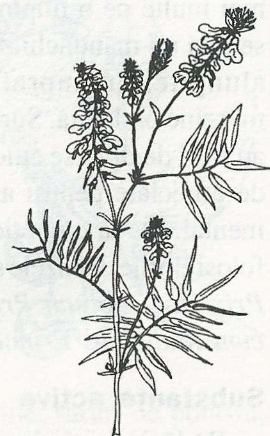
Infuzia se prepară din 1-2 lingurițe de flori de ciubotica-cucului, la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi. Din rădăcini se prepară un decoct dintr-o cantitate de 1-2 lingurițe de pulbere, la 1 cană cu apă. Se fierbe 5-10 minute. Se beau 2-3 căni pe zi.

Alături de alte specii, intră în compoziția ceaiului antibronșitic nr. 2.

CIUMĂREA

Denumire, descriere și părți folosite

Planta numită popular ciumărea sau scrântitoare (*Galega officinalis*) este o plantă leguminoasă, înrudită cu fasolea, mazărea, bobul etc. Are flori liliachii grupate în ciorchine și fructe cu aspect de păstăi. Crește în zona de câmpie și de deal. De la ciumărea se recoltează în scop medicinal partea aeriană (*Herba Galegae*), în timpul înfloririi.



Substanțe active

Planta conține un alcaloid (galegina), guanidină, flavonoizi (galuteolină), acid pipecolinic, principii amare, saponine, acizi grași.

Acțiune și indicații terapeutice

Are proprietăți hipoglicemiante dovedite. Galegina stimulează secreția celulelor beta din insulele pancreatice, precum și utilizarea în organism a glucozei. Planta mai are și proprietăți galactogoge. Administrarea ei duce la creșterea cantitativă și calitativă a secreției lactate. Preparatele din ciumărea au și proprietăți diuretice. Principala utilizare este în tratamentul adjuvant al diabetului zaharat.

Preparare și administrare

În tratamentul adjuvant al diabetului zaharat se pot administra 2-4 g (1 linguriță) de pulbere vegetală pe zi.

Frecvent se asociază cu alte plante cu acțiune hipoglicemiantă: teci de fasole, frunze de afin, frunze de urzică, frunze de salvie și rădăcină de păpădie.

Pentru stimularea secreției lactate se prepară o infuzie din 1 lingură de plantă la 1 cană cu apă. Se beau 3 căni de ceai pe zi.

Diverse

În țările din sudul Europei, frunzele fragede sunt consumate ca salată.

COACĂZUL NEGRU



Coacăzul negru (*Ribes nigrum*) este un arbust cultivat în scopuri alimentare. Frunzele au efecte diuretice și se culeg în luna iulie. Fructele sferice, de culoare neagră, au gust dulce-acrișor și conțin glucide, acizi organici, proteine, calciu, fier, fosfor, potasiu, caroten, vitamine din grupul B, vitamina C în cantitate mare, vitamina PP, flavonoizi. Fructele au acțiune tonică generală, vitaminizantă, remineralizantă, fiind recomandate în stările anemice, surmenaj, în cazurile de deficit de fier. Extractul din fructe are aplicații în tratamentul hipertensiunii arteriale. Fructele se recoltează când sunt coapte.

Infuzia din frunze se prepară dintr-o cantitate de 2 lingurițe de frunze uscate și mărunțite, la 1 cană cu apă. Se beau 3 căni pe zi. Infuzia din fructe se prepară din 1 linguriță fructe uscate, la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

Intră în compoziția comprimatelor Fitolip și a granulelor Rubisol. Fructele se consumă în stare proaspătă sau conservate, sub diverse forme.

COADA-CALULUI

Denumire, descriere și părți folosite



Coada-calului (*Equisetum arvense*) crește prin locuri umede, umbroase. Primăvara se pot observa tulpinile fertile, cu aspect cafeniu-roșcat, prevăzute la vârf cu un spic încărcat de spori. În lunile de vară se pot observa tulpinile sterile de culoare verde, cu suprafața brăzdată în lungime de 6-8 creste. Din loc în loc, pleacă ramificații pline la interior, conferind plantei aspectul de brăduleț sau coadă de cal. Se folosesc părțile aeriene (*Herba Equiseti*) din perioada de vară, recoltate din luna iulie până în luna septembrie.

Substanțe active

Planta are un conținut extrem de mare de compuși de siliciu. În compoziția ei mai intră saponine (ecvisetonina), flavonoizi, steroli vegetali, ulei volatil.

Acțiune, proprietăți

Remediile obținute din coada-calului au acțiune remineralizantă, diuretică, antiinflamatorie, de creștere a rezistenței țesutului conjunctiv, antiseptică și de scădere a acidității gastrice.

Indicații terapeutice

Preparatele pe bază de coada-calului sunt folosite în fitoterapia stărilor de convalescență, a anemiilor, a bolilor reumatice, după fracturi, degerături, în tratamentul eczemelor, acneei și neurodermitelor, precum și a edemelor de la nivelul picioarelor.

Preparare și administrare

Pentru administrare internă, se prepară un decoct din 1 linguriță de plantă la 1 cană cu apă. Se beau 3-4 căni pe zi.

Extern, se folosește sub formă de cataplasme sau băi locale. Frecvent este folosită împreună cu frunzele de pătlagină și de plămânărică.

Intră în compoziția ceaiului antireumatic, a ceaiurilor diuretice nr. 2 și 3, a granulelor Aqua-algin, Aqua-real și Aqua-venol.

Precauții

Coada-calului are mai multe specii înrudite, cu aspect asemănător. Dintre acestea, specia *Equisetum palustre* merită să fie menționată în mod special, datorită potențialului toxic pe care îl prezintă. În cele mai multe locuri, speciile diferite sunt confundate între ele, lucru care se reflectă și în denumirea populară identică dată plantelor. În specia *Equisetum palustre* s-a identificat un alcaloid toxic, palustrina. Pentru evitarea accidentelor regretabile, în cazul recoltării directe, culegătorul trebuie să cunoască foarte bine criteriile morfologice de diferențiere între cele două specii. Două dintre semnele de recunoaștere ale speciei toxice, menționate de botaniști, sunt suprafața netedă a tulpinii și ramurile goale în interior.

Diverse

În trecut, planta a fost folosită în gospodării, ca mijloc de spălare a vaselor și uneltelor.

COADA-RACULUI



Denumire, descriere și părți folosite

Coada-racului (*Potentilla anserina*) aparține familiei rosaceelor și are o serie întreagă de specii strâns înrudite, majoritaea cu proprietăți medicinale. Mai cunoscute dintre acestea sunt palma-voinicului, buruiana de junghi, scrântitoarea, cinci degete (*Potentilla alba, Potentilla reptans, Potentilla arenaria, Potentilla argentea* și *Potentilla erecta*). Coada-racului este o plantă ierboasă, relativ scundă, cu tulpini subțiri, târâtoare, de cca 50 cm. Frunzele sunt compuse din 15-21 foliole cu margini zimțate, cu suprafața acoperită de perișori fini, care îi dau un aspect argintiu, de unde și una dintre denumirile populare sub care mai este cunoscută, argințică. Florile, de culoare galbenă, cresc izolate pe codițe lungi. În scop medicinal se recoltează partea aeriană în timpul înfloririi (*Herba Anserinae*), în special frunzele aflate la baza plantei.

Substanțe active

Părțile aeriene de coada-racului conțin flavone, taninuri, colină, steroli, substanțe glucidice, mucilagii.

Acțiune, proprietăți

Preparatele fitoterapeutice din coada-racului au efect antidiareic, astringent, hemostatic, antiseptic, antispastic, iar după unii autori previn formarea calculilor renali.

Indicații terapeutice

Coada-racului este utilă ca plantă medicinală atât în tratamentul colicilor intestinale, al diareei cu colici, al sindromului dureros premenstrual, al gingivitelor, cât și în prevenirea calculilor renali.

Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 2 linguri de plantă la 2 căni cu apă. Se infuzează 20 de minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Decoctul se poate prepara din 1 lingură de plantă la 1 cană cu apă. Pentru gingivite se fac spălături locale.

Intră în compoziția ceaiului antidiareic și a granulelor Aqua-femina.

Diverse

Frunzele tinere se pot folosi ca aliment în salate sau supe de verdețuri.

COADA-ȘORICELULUI

Denumire, descriere și părți folosite



Coada-șoricelului (*Achillea milefolium*) este una dintre cele mai populare plante medicinale existente atât în țara noastră, cât și pretudindeni în lume. Este o plantă ierboasă, cu tulpina de 20-60 cm sau chiar mai mult. Frunzele sunt împărțite în numeroase diviziuni și subdiviziuni, aparent rezultând mii de frunzulițe, de unde și aspectul caracteristic, încrețit. Florile mărunte, de culoare albă, se grupează în inflorescențe dense, vizibile de la distanță.

Pentru obținerea preparatelor medicinale din coada-șoricelului, majoritatea autorilor recomandă folosirea florilor (*Flos Millefolii*);

unii consideră totuși că toată partea aeriană (tulpina, frunzele) poate fi recoltată împreună cu florile mărunte, albe, dispuse în inflorescențe (*Herba Millefolii*). Planta are un gust amar și miros aromatic caracteristic.

Substanțe active

Planta și în special florile conțin uleiul volatil care include azulene (camazulenă), camfor, alfa și beta pinen, borneol, eugenol, sabinen, limonen și altele. Planta mai conține taninuri, flavonoizi, principii amare, glucide, proteine, sitosterol, substanțe minerale.

Acțiune, proprietăți

Coada-șoricelului are proprietăți stomahice, astringente, tonice amare, antiinflamatoare, cicatrizante, antiseptice, antispastice, calmante. Una dintre azulene, care pare a fi aceeași substanță cu matricarina identificată în mușețel, are efecte antispastice asupra musculaturii netede a tubului digestiv. Camazulena, camforul, eugenolul, cvercitina și diverse alte substanțe au un efect sinergic care contribuie la diminuarea inflamației și calmarea durerii. Terpineolul, taninurile și cineolul exercită efecte antiseptice.

Indicații terapeutice

Coada-șoricelului este întrebuințată datorită efectelor ei benefice în afecțiunile digestive, enterite, enterocolite, în colicile abdominale, în bolile diareice, în tratamentul hemoroizilor. În amestec cu alte plante cu acțiune similară, este folosită pentru stimularea digestiei în caz de hipo- sau anaciditate gastrică. Planta mai este recomandată în tratamentul afecțiunilor din sfera genitală la femei, în inflamațiile cronice ale anexelor precum și pentru calmarea durerilor menstruale, datorate spasmelor musculaturii uterine.

Preparatele din coada-șoricelului sunt deosebit de valoroase în vindecarea plăgilor, inclusiv a arsurilor.

Preparare și administrare

Pentru administrare internă, infuzia din coada-șoricelului se prepară din 2 linguri de flori la 2 căni de apă. Se va bea toată cantitatea în mai multe reprize, pe parcursul zilei respective. În bolile diareice, enterite și enterocolite, infuzia din coada-șoricelului are efecte similare cu cele ale preparatelor din mușețel.

Pentru uz extern (plăgi, arsuri, eczeme, hemoroizi), se pot aplica pansamente îmbibate cu o infuzie obținută din 2 linguri de flori la 1 cană de apă. În cazul hemoroizilor se mai pot face băi locale cu o infuzie concentrată preparată din 30-50 g de flori la 1 litru de apă.

Intră în compoziția ceaiului antiastmatic, anticolitic, contra colicilor, gastric, hepatic nr. 2, laxativ și antihemoroidal, a loțiunii nutritive Hebe.

Diverse

În unele zone, frunzele tinere se folosesc în alimentație ca ingredient în salate, supe de verdețuri sau drept condiment la prepararea chiftelelor de cartofi.

Denumirea latină, *Achillea milefolium,* ne aduce aminte de Ahile, a cărui rană sângerândă, spune legenda, a fost oblojită de tovarășul său de luptă chiar cu frunzele mărunte ale acestei plante. Dacă ar fi avut la îndemână același leac și atunci când a fost rănit în punctul său vulnerabil, probabil că ar fi supraviețuit războiului descris de Homer. Mai târziu, ostașii romani au fost învățați de medicul Dioscorides să își trateze rănile cu aceeași iarbă de leac. De fapt, până în zilele noastre, coada-șoricelului, este folosită pentru proprietățile ei vulnerare.

CORIANDRUL



Denumire, descriere și părți folosite

Coriandrul (*Coriandrum sativum*) este o plantă ierboasă, înaltă de cca o jumătate de metru, din familia umbeliferelor.

Planta are un miros neplăcut, în schimb, fructele, de formă aproximativ sferică, cu diametru de 3-5 mm au culoare aurie și prezintă un gust și o aromă plăcute, caracteristice. În scop medicinal, de la coriandru se recoltează fructele (*Fructus Coriandri*).

Substanțe active

Planta conține ulei volatil reprezentat de linalool, pinen, geraniol, borneol, terpineol, citronelol, carvonă, camfor. Fructele mai conțin acizi grași (acid petroselinic și alții), substanțe proteice, aminoacizi, sitosteroli, tocoferoli, cumarine, acid cafeic și clorogenic.

Acțiune, proprietăți

Preparatele din coriandru au acțiune carminativă, spasmolitică, bactericidă, stomahică.

Indicații terapeutice

Coriandrul este utilizat în fitoterapie în caz de tulburări digestive, dispepsii, meteorism abdominal, anorexie, afecțiuni hepatobiliare, parazitoze intestinale.

Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1 linguriță de fructe la 1 cană cu apă. Se bea 1 cană cu 30 de minute înainte de masă. La copii se face o in-

fuzie din ½ de linguriță de fructe la 1 cană cu apă și se administrează 1 cană pe parcursul zilei.

Pentru combaterea paraziților se prepară o infuzie din 4 lingurițe de fructe la 1 cană cu apă, care se bea dimineața, pe stomacul gol. Nu se consumă alimente până la amiază.

Diverse

Intră în compoziția multor ceaiuri compuse și este folosit ca aromatizant în alimentație. Coriandrul este și o specie meliferă din care se poate obține o miere aromată.

CRĂIȚELE

Denumire, descriere și părți folosite



Plante ornamentale, cultivate prin parcuri și grădini, crăițele (*Tagetes patula și Tagetes erecta*) aparțin familiei compozitelor și sunt originare din Mexic. În unele părți li se mai spune și vâzdoage. Florile de crăițe sunt de culoare galben-portocaliu în centrul inflorescenței, și galben-cafeniu pe margini. Frunzele sunt compuse din frunzulițe mărunte, dințate și degajă un miros plăcut, aromat, dacă sunt zdrobite. În scop medicinal, se recoltează pe alese florile (*Flos Tagetes*) mari, deschise, intens colorate în portocaliu.

Substanțe active și proprietăți

Dintre substanțele prezente în petalele de crăițe, cele mai bine reprezentate sunt cele carotenoide, și anume heleniena și un ester al luteinei. Florile mai conțin ulei volatil, flavonoizi. Principiile active din plantă cresc capacitatea de adaptare a ochiului la întuneric sau în condiții de luminozitate scăzută.

Indicații terapeutice și administrare

Preparatele din crăițe sunt indicate în tratamentul hemeralopiei, pentru ameliorarea vederii pe timp de noapte a ochiului miop, dar și pentru îmbunătățirea vederii nocturne a ochiului normal. Aceste preparate sunt utile și acelor categorii profesionale a căror vedere este solicitată intens, cum ar fi de exemplu piloții, șoferii, mecanicii de locomotivă etc.

Heleniena extrasă din florile de crăițe stă la baza fabricării medicamentului Heligal și Helinol, folosit în oftalmologie.

CREȚIȘOARA

Denumire, descriere și părți folosite



Crețișoara (*Alchemilla vulgaris*) este o plantă din familia *Rosaceae* care crește prin pășuni, fânețe, la marginea pădurilor în zonele de munte. Are frunzele late, cu adâncituri rotunjite și margini fin zimțate. Florile sunt mici, galben-verzui, lipsite de petale. Spre delectarea privitorului atent, poate fi admirată la primele ore ale dimineții încărcată de picături de rouă mari și cristaline. În popor mai este numită și brumărie. În scop medicinal se recoltează partea aeriană înflorită (*Herba Alchemillae*).

Substanțe active și proprietăți

Planta conține taninuri (acid elagic și luteic), acizi grași (palmitic și stearic), fitosteroli, săruri minerale. Preparatele din crețișoară au proprietăți astringente, antidiareice, diuretice, antiinflamatoare, cicatrizante, antihemoragice.

Indicații terapeutice, preparare și administrare

Unii autori menționează utilitatea extractului de crețișoară în tratarea sterilității la femei. Ceaiul de crețișoară este folosit în tratarea diareei, hemoroizilor, a metroragiilor și dismenoreei. Infuzia se prepară din 2 lingurițe de plantă la 1 cană cu apă. Se beau 2 căni pe zi. Pentru gargară se prepară o infuzie din 3 lingurițe de plantă la 1 cană cu apă.

CREȚUȘCA



Denumire, descriere și părți folosite

Crețușca (*Filipendula ulmaria*) este o plantă ierboasă, înaltă, din familia *Rosaceae*. În unele părți e cunoscută sub numele de sânziană. Florile sunt albe cu nuanță gălbuie, mici, grupate în inflorescențe bogate, puternic mirositoare.

Substanțe active și proprietăți

Frunzele și florile conțin ulei volatil, taninuri, glucide, heliotropină și vanilină, flavonoizi (spireozidă). Produsul proaspăt recoltat conține compuși salicilici. Preparatele fitoterapeutice din crețușcă au proprietăți diuretice, antireumatice, antiinflamatoare.

Indicații terapeutice și administrare

Crețușca este recomandată în reumatism, retenții hidrice (ascită), sub formă de infuzie preparată din 1 linguriță de plantă uscată, la 1 cană cu apă. Se beau 2 căni pe zi. Pentru uz extern, se prepară un decoct, aplicându-se sub formă de comprese pe regiunile dureroase.

Diverse

Crețușca este înrudită cu aglica (Filipendula vulgaris) ale cărei rădăcini tuberizate se pot consuma după fierbere, asemenea cartofilor, sub formă de piure.

CRUȘINUL

Denumire, descriere și părți utilizate



Crușinul (*Rhamnus frangula*) este un arbust care crește prin poieni, pe malul râurilor și mai este cunoscut și sub alte denumiri: lemn-câinesc, pațachină. Crengile au ramuri cu scoarță netedă, de culoare cafenie cu pete albicioase. Frunzele verzi sunt lucioase, cu margini netede. Din florile alb-verzui vor rezulta fructe mici, globuloase, mai întâi de culoare verde, apoi roșii, pentru ca la maturitate să devină negre cu reflexe violacee. De la crușin se recoltează, în scop medicinal, scoarța ramurilor tinere (*Cortex Frangulae*) care pe partea interioară este de culoare galben-portocaliu. Pentru ușurarea decojirii, această operație se face în aceeași zi cu recoltarea. Se întrebuințează numai după un an de la recoltare sau dacă sunt supuse unei temperaturi de 100^0C timp de o oră.

Substanțe active

Scoarța de crușin conține glicozide antrachinonice, ca de exemplu glucofrangulozida și frangulozida. Acestea se formează printr-o reacție de oxidare prin care compușii antranolici, din produsul proaspăt, se transformă în compuși antrachinonici derivați. Alte substanțe prezente în scoarța de crușin sunt principiile amare,

mucilagii, saponine, rășini, sitosterol, flavone și alcaloizi peptidici (frangulina și franganina).

Acțiune, proprietăți

Substanțele active din scoarță, imprimă produselor medicinale din crușin o acțiune laxativă, purgativă, colagogă și coleretică. Efectul laxativ/purgativ se instalează lent, după 8-10 ore de la administrare și este diferențiat în funcție de doză. La doze mai mici efectul este mai blând, pe când la doze mai mari efectul este mai intens. S-a constatat că principiile active purificate au o acțiune relaxantă asupra musculaturii intestinale, în timp ce extractele totale măresc peristaltismul intestinal.

Indicații terapeutice

Scoarța de crușin își găsește utilitatea în fitoterapia constipației și a disfuncțiilor hepato-biliare însoțite de constipație.

Preparare și administrare

Decoctul se prepară din 1 linguriță de coajă mărunțită peste care se toarnă 1 cană de apă clocotită și se lasă acoperit timp de 15-20 de minute. Se fierbe 15 minute la foc scăzut. Se bea călduț seara, înainte de culcare. Dacă este nevoie, se poate mări doza, dar numai treptat.

Se poate administra și sub formă de pulbere în doză de 1-2 vârfuri de cuțit, seara, înainte de culcare.

Scoarța de crușin intră în compoziția ceaiului laxativ, a ceaiului antihemoroidal, a ceaiului hepatic nr. 2, a pulberii laxative purgative, precum și în componența unor produse farmaceutice cum sunt comprimatele Cortelax, Normoponderol și Rhamnolax.

Precauții, contraindicații

După cum s-a menționat deja, produsul nu se utilizează în stare proaspătă, deoarece are acțiune drastică asupra tubului digestiv cu declanșarea de colici severe, diaree sanguinolentă și vărsături.

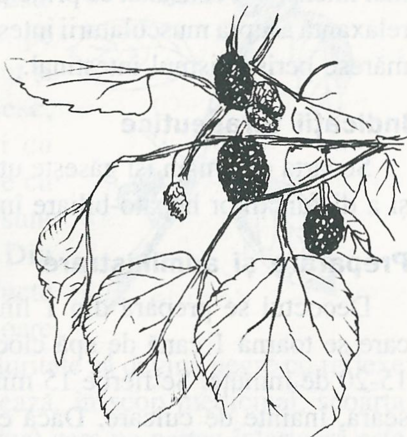
Cu aceeași grijă trebuie evitată folosirea produselor incomplet uscate. Pentru a evita aceste efecte nedorite, produsul se folosește numai după o păstrare de un an sau tratat termic corespunzător.

Preparatele din scoarță de crușin nu se administrează mai mult de 7 zile pe lună.

Diverse

Din lemnul de crușin se obține cărbunele medicinal. Fructele și scoarța conțin pigmenți utili în colorarea textilelor.

DUDUL



Denumire, descriere și părți folosite

Dudul (*Morus alba, Morus nigra*) este un pom originar din Asia, aclimatizat în țară și cultivat în scop tehnic, frunzele fiind folosite pentru hrănirea viermilor de mătase, dar și în scop alimentar, pentru fructe. În scop medicinal se folosesc frunzele, atât de la dudul alb, cât și de la cel negru (*Folium Mori*). Pentru ceai, se recoltează frunzele tinere, fără codiță.

Substanțe active

Frunzele de dud conțin tanin, acid aspartic, arginină, acid folic, acizi organici, beta caroten, substanțe minerale.

Acțiune, proprietăți

Principiile active din frunzele de dud au o acțiune hipoglicemiantă, sudorifică, antidiareică.

Indicații terapeutice

Preparatele din frunze de dud sunt un mijloc adjuvant în tratamentul diabetului zaharat. Mai pot fi folosite în diaree, gastrite, ulcer gastric și ulcer duodenal.

Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 2 linguri de frunze la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

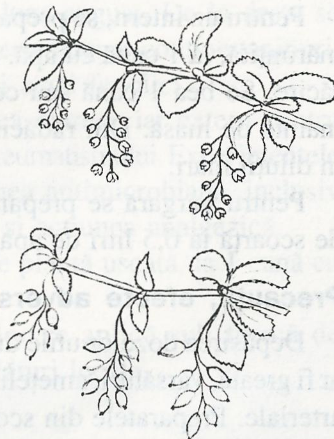
Frunzele de dud intră în compoziția comprimatelor Fitodiab și Normodiab.

Diverse

Fructele au un conținut bogat în glucide, pectine, vitamina C, caroten vegetal, antociani, tanin etc. și pot fi consumate ca atare, având un gust dulce.

DRACILA

Denumire, descriere și părți folosite



Dracila (*Berberis vulgaris*), pe alocuri numită și lemn-galben, este un arbust care crește împreună cu alte tufișuri la marginea pădurilor. Datorită aspectului său plăcut, este cultivată drept gard viu, pentru delimitarea grădinilor. Deși datorită ramurilor prevăzute cu spini grupați câte trei, planta pare să fie foarte defensivă, prin florile ei mirositoare și colorate în galben, reprezintă un punct de atracție pentru insecte și în special pentru albine. Fructele sunt elipsoidale, de culoare roșie. În scop medicinal se recoltează scoarța atât de pe rădăcini, cât și de pe tulpină (*Cortex radicis Berberidis*).

Substanțe active

Scoarța de dracilă conține un număr mare de alcaloizi cum ar fi berberina, berbamina, oxiacantina, precum și taninuri, rășini.

Acțiune, proprietăți

Preparatele și extractele din dracilă au acțiune colagogă, hemostatică, tonic stomahică, diuretică, febrifugă, vasodilatatoare, hipotensivă, bacteriostatică (activă față de bacilul tuberculozei), antispastică, citostatică.

Indicații terapeutice

Fitoterapia cu preparate din lemn-galben își găsește aplicații în tratarea afecțiunilor hepato-biliare, a icterului, a metroragiilor, a stomatitei, gingivitei, a tuberculozei și leyshmaniozei.

Preparare și administrare

Pentru uz intern, se prepară un decoct din ½ linguriță de scoarță mărunțită, la 1 cană cu apă. Se fierbe 5 minute și se filtrează după răcire. Se bea 1 cană sau cel mult 2 căni pe zi, cu 30 de minute înainte de masă. Din rădăcini se prepară tincturi care se folosesc în diluții mari.

Pentru gargară se prepară un decoct din 1 lingură de pulbere de scoarță la 0,5 litri de apă.

Precauții, efecte adverse

Depășirea dozelor utile duce la apariția unor efecte adverse cum ar fi greață, vărsături, amețeli, convulsii, scăderea drastică a tensiunii arteriale. Preparatele din scoarța de dracilă nu se administrează la copii, femei însărcinate sau în perioada de lactație, iar la adulți se vor folosi numai cu maximă prudență. La apariția primelor semne nedorite, administrarea se întrerupe imediat.

Diverse

Fructele de dracilă conțin glucoză, fructoză, acid malic, pectine, vitamina C, fără prezența alcaloizilor din scoarță. Se pot consuma ca aliment, sub formă de suc, sirop, gem, fiind o sursă de vitamina C.

DREȚE

Planta numită popular drețe, iar după denumirea științifică *Lysimachia numularia*, face parte din aceeași familie cu ciobotica-cucului (*Primulaceae*). Este o plantă de dimensiuni reduse, cu frunzulițe rotunde,



plasate perechi de-o parte și de alta a tulpinii târâtoare. Crește îndeosebi în locuri umede și umbroase, având flori galbene, care apar începând din luna mai până prin luna august. De la drețe se recoltează în timpul înfloririi, partea aeriană care conține taninuri, saponine, flavonoizi, leucoantociani și acizi fenolici.

Planta este folosită intern în tratarea diareei, iar extern pentru tratarea plăgilor, a ulcerelor varicoase și a reumatismului. Experimentele de laborator au pus în evidență acțiunea antimicrobiană, inclusiv asupra bacilului tuberculozei precum și acțiunea analgezică.

Infuzia se prepară din 2 lingurițe de plantă uscată, la 1 cană cu apă. Se beau 1-2 căni pe zi.

Pentru tratarea plăgilor și ulcerelor se aplică sub formă de comprese îmbibate în infuzie sau spălături locale.

FASOLEA

Fasolea (*Phaseolus vulgaris*) este o plantă leguminoasă bine cunoscută în alimentație. Fructul se prezintă sub formă de păstăi, iar după îndepărtarea boabelor se obțin tecile (*Fructus sine semine Phaseoli*), utilizate în scop medicinal.

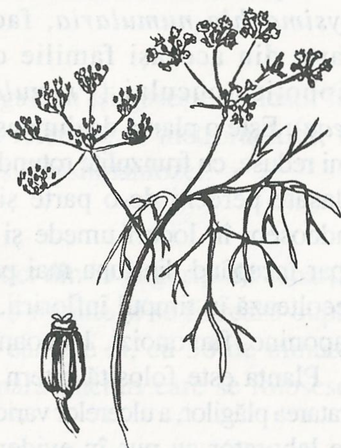
Acestea au un conținut însemnat de flavonoizi cu acțiune diuretică și substanțe de natură proteică (arginină, galedină). Tecile de fasole au și proprietăți hipoglicemiante, fiind utile ca adjuvant în tratamentul diabetului zaharat.

Decoctul se prepară din 1 lingură de teci de fasole uscate și mărunțite, la 1 cană cu apă. Se fierb 5 minute și se beau 3 căni pe zi.

Intră în compoziția ceaiului antireumatic, a ceaiului dietetic, a comprimatelor Fitodiab, Normodiab.

FENICULUL

Denumire, descriere și părți folosite



Denumirea științifică a fenicului este *Foeniculum vulgare*, în popor fiind cunoscută și sub numele de anason dulce sau molotru. Este o plantă ierboasă ce crește mai înaltă decât anasonul, cu care este îndeaproape înrudit. Frunzele sunt verzi, cu segmente foarte subțiri și cu terminații în unghi ascuțit. De la fenicul se recoltează fructele (*Fructus Foeniculi*), mici de 5-10 mm, alungite, verzui, cu miros dulceag, aromatic.

Substanțe active

Fructele de fenicul conțin ulei volatil obținut prin distilarea cu vapori de apă a fructelor în prealabil zdrobite. Concentrația de ulei volatil a diverselor varietăți de fenicul este foarte variabilă. Principalul component al uleiului volatil este anetolul, și anume transanetolul. Alte substanțe identificate în fructele de fenicul sunt: substanțe grase, proteice și glucidice.

Acțiune, proprietăți

Acțiunea medicinală a preparatelor din fenicul constă în stimularea digestiei, efectul carminativ, galactogog, diuretic, expectorant, antitusiv și vermifug.

Indicații terapeutice

Încă de pe vremea lui Hipocrat, feniculul era indicat în combaterea colicilor. Preparatele din fenicul sunt utilizate în meteorism, spasmele ușoare ale tubului digestiv, în bronșite și traheite.

Preparare și administrare

Infuzia pentru adulți se prepară din 1 linguriță de fructe zdrobite, într-o cană cu apă clocotită. Se lasă la infuzat 10 minute și se strecoară. Se bea în trei reprize, după mesele principale.

Pentru combaterea colicilor la copii și stimularea lactației la mamele care alăptează, se prepară o infuzie din amestec de fructe de fenicul și chimen.

La adulți, fructele de fenicul se pot administra și sub formă de pulbere, obținută prin zdrobirea fructelor uscate. Se administrează 0,5-1 g pe zi, împărțit în două sau trei porții.

Mierea de fenicul (*Mel foeniculi*) se obține prin mixarea uleiului de fenicul cu miere și se administrează pentru calmarea tusei seci, câte o lingură, la nevoie.

Intră în componența ceaiului contra colicilor nr. 2, a ceaiului contra colicilor pentru copii, a ceaiului anticolitic, a ceaiului gastric nr. 2, a ceaiului pectoral nr. 2, a tincturii Apetit, a tincturii Femina, a tabletelor Gastrovit, a comprimatelor Galov G, Rhamnolax, Sedocalm și Normoponderol.

Contraindicații, precauții

Nu este indicat în ulcerul gastric și duodenal, în enterocolite acute și cronice. Dozele mari pot da reacții adverse însemnate, manifestate prin tulburări digestive și nervoase, constând în stare de agitație

nervoasă sau chiar crize similare celor epileptice, uneori somnolență accentuată etc. Cea mai eficientă măsura de precauție este aceea de a nu recurge la formele concentrate ale remediului, la uleiul volatil, precum și respectarea limitelor în administrarea infuziei.

Diverse

Fructele sunt folosite în industria alimentară pentru aromatizarea dulciurilor și băuturilor precum și în industria cosmetică.

FERIGA

Denumire, descriere și părți folosite



Feriga (*Dryopteris filix*) este o plantă ierboasă ușor de recunoscut, care crește frecvent în zona de munte și poate ajunge până la un metru înălțime. De la ferigă se recoltează în scop medicinal rizomii (*Rhizoma Filicis*), de preferință toamna, în lunile septembrie-octombrie.

Substanțe active și proprietăți

În rădăcinile de ferigă s-a pus în evidență un fitocomplex numit filicină. Dintre elementele constituente ale filicinei, cel mai activ pare să fie acidul filicic. În plus, rădăcina de ferigă mai conține tanin, ulei volatil.

Preparatele din rădăcină de ferigă au acțiune vermifugă. Principiile active din rizomul de ferigă au proprietatea de a paraliza musculatura teniilor, precum și a altor paraziți intestinali (botriocefalul, ascarizii, anchilostoma). Datorită acestor proprietăți, preparatele din ferigă au fost utilizate în tratarea parazitozelor intestinale. În prezent, locul acestora este luat de produsele farmaceutice de sinteză.

Administrare

Datorită potențialului de toxicitate observat în caz de supradozare, extractele din rădăcină de ferigă se administrează numai la indicația și sub supravegherea medicului.

Efecte adverse

Supradozarea se manifestă prin fenomene toxice, cu greață, vărsături, diaree, tulburări nervoase, oboseală, somnolență, tulburări de vedere și auz, dereglarea bătăilor inimii etc.

Diverse

Extractele de ferigă se utilizează în medicina veterinară, pentru tratarea parazitozelor.

FRASINUL

Denumire și părți folosite

Frasinul (*Fraxinus excelsior*) este un arbore care crește spontan în țara noastră. De la frasin se recoltează în scop medicinal frunzele (*Folium Fraxini*), în lunile mai-iulie.

Substanțe active

Frunzele de frasin conțin fraxozidă, taninuri, acizi organici, rutozid, manitol, inozitol.

Acțiune, proprietăți

Preparatele din frunze de frasin au efect diuretic, sudorific, laxativ, antireumatismal, antalgic.

Indicații terapeutice

Frasinul are aplicații în tratamentul afecțiunilor reumatice, al gutei, constipației, afecțiunilor căilor urinare, gripei și guturaiului.

Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1-2 linguri de frunze mărunțite, la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi. În constipație se bea 1 cană de ceai

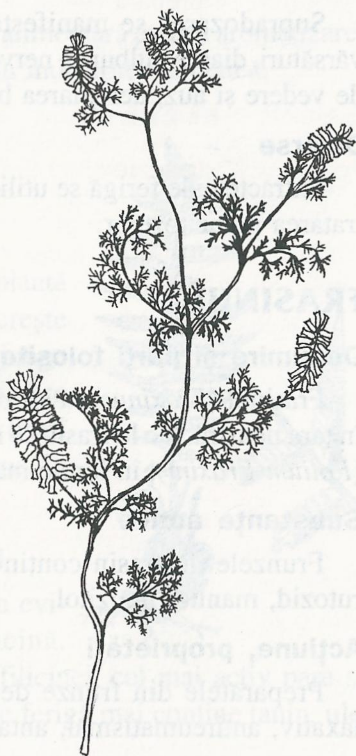
călduț seara, înainte de culcare. Pentru creșterea diurezei, se beau cantități mai mari de 1-1,5 litri pe zi, dacă nu există contraindicații în acest sens.

Frasinul intră în compoziția granulelor Aqua-algin, Aqua-femina și Aqua-real.

FUMĂRIȚA

Denumire, descriere și părți folosite

Fumărița (*Fumaria officinalis*) este o plantă ierboasă de 10-20 cm înălțime din familia Papaveraceae. Se recoltează partea aeriană (*Herba Fumariae*) în lunile mai-septembrie.



Substanțe active

Partea aeriană a fumăriței conține alcaloizi izochinoleinici, fenantrenici, cum este fumarina precum și criptotopină, coridalină, bulbocapnină, dicentrină și flavonoizi, tanin, rășini, mucilagii, principii amare.

Acțiune, proprietăți

Fumărița are aplicații în fitoterapie datorită proprietăților tonice, depurative, diuretice, spasmolitice, antiinflamatoare, purgative, sudorifice. S-a observat că la nivelul căilor biliare are un efect spasmolitic similar papaverinei. Potrivit autorilor francezi preparatele din fumăriță regularizează secreția de bilă, adică o stimulează atunci când aceasta este scăzută și o inhibă atunci când este prea ridicată.

Indicații terapeutice

Preparatele din fumăriță sunt utilizate în afecțiunile hepato-biliare, dischinezii biliare.

Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1 linguriță de plantă uscată și mărunțită, la 1 cană cu apă. Se bea câte puțin pe parcursul unei zile.

GĂLBENELELE

Denumire, descriere și părți folosite



Gălbenelele (*Calendula officinalis*) sunt atât de răspândite, încât împodobesc, aproape fără excepție, orice grădină, fiind mult apreciate, nu numai ca plante medicinale, ci și ca plante ornamentale. În scop medicinal se recoltează florile (*Flos Calendulae*).

Substanțe active

Florile de gălbenele sunt deosebit de apreciate ca remediu natural datorită numeroaselor substanțe active conținute în ele. Cele mai reprezentative sunt uleiul volatil, substanțele amare, substanțele triterpenice, rezinele, carotenoidele, flavonoizii, saponinele, taninul, rășinile și mucilagiile.

Acțiune, proprietăți

Majoritatea efectelor benefice constatate în medicina populară au fost confirmate de medicina științifică. Preparatele fitoterapeutice din florile de gălbenele au acțiune emenagogă, antispastică, coleretică, antiseptică, cicatrizantă, antiinflamatoare și de activare

a circulației periferice. Uleiul extras din gălbenele, alături de alte substanțe cu efecte similare, are proprietăți antiparazitare. În afecțiunile oculare, un studiu efectuat de specialiști din România a arătat efecte pozitive în cheratita herpetică.

Experimental, extractul de gălbenele a demonstrat o marcată acțiune hipoglicemiantă, proprietăți imunomodulatoare, antiedematoase. Extrem de interesante sunt studiile *in vitro* efectuate în Venezuela, care au pus în evidență capacitatea unor extracte din gălbenele de a inhiba înmulțirea virusului HIV.

Indicații terapeutice

Preparatele fitoterapeutice din gălbenele sunt utile în tulburările de ciclu menstrual, în afecțiunile hepatice și afecțiunile biliare.

Principiile active din gălbenele se pretează pentru tratarea locală a plăgilor de diverse origini, a înțepăturilor de insecte, a degerăturilor și arsurilor, a infecțiilor localizate ale pielii, a plăgilor care se vindecă greu – plăgile atone –, în terapia acneei precum și pentru ameliorarea tenurilor uscate. Extractul din gălbenele este folosit în tratamentul pe cale naturală al giardiozei, iar după unii autori este util ca adjuvant în tratamentul ulcerului gastric și ulcerului duodenal.

Preparare și administrare

Pentru uz intern, infuzia se prepară din 2 lingurițe de flori de gălbenele la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

Pentru uz extern, sub forma spălăturilor locale, se prepară o infuzie din 3 linguri de plantă, la 1 litru de apă. Pentru uz extern, sub formă de comprese locale, se prepară o infuzie din 2 linguri de plantă la 1 cană de apă.

Pentru uz cosmetic, în îmbunătățirea tenului uscat, unii autori propun loțiunea sau compresele din flori de gălbenele, pentru care se prepară o infuzie concentrată din 4 linguri de flori, la 1 cană de apă.

Intră în compoziția granulelor Aqua-femina, a cremei Armon, Hebe-radex și Hebe-caliana, a unguentului Hebe-cavis și a ungu-

entului cu propolis Hebe-provo, a tabletelor Gastrovit și Uroplant, a comprimatelor Galov-G și Proprin.

Precauții și contraindicații

În medicina populară, gălbenelele erau folosite și pentru tratamentul tricomoniazei vaginale. Nu toți autorii sunt însă de acord cu această indicație, datorită riscului de acutizare a infecției cronice și de extindere a infecției și a inflamației la organele învecinate.

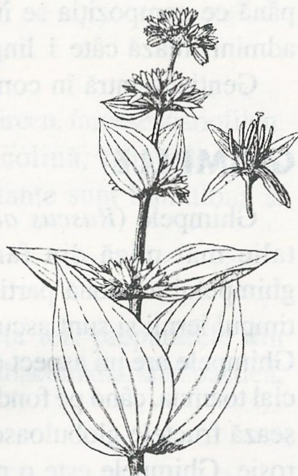
Diverse

Se estimează că extractul de gălbenele figurează ca ingredient în aproape 200 de preparate cosmetice. Datorită pigmenților prezenți în ele, florile de gălbenele sunt utilizate în industria alimentară ca agenți de colorare, pentru a da o tentă gălbuie unor produse, cum ar fi, de exemplu, margarina.

GENȚIANA

Denumire, descriere și părți folosite

Gențiana (*Gentiana lutea*) este o plantă care crește în zona alpină. În prezent, datorită răspândirii precare, este o plantă ocrotită de lege. De la plantele cultivate în scop medicinal se recoltează rădăcinile și rizomii (*Radix Gentianae*). Nu se recoltează din flora spontană.



Substanțe active

Rădăcinile de gențiană conțin principii amare (gențiopicrina, amarogentina, gențiamarina, izogentizina), substanțe colorante, alcaloizi (gențianina). Amarogentina este una dintre cele mai amare substanțe cunoscute.

Acțiune, proprietăți

Preparatele fitoterapeutice din rădăcinile de gențiană exercită o acțiune tonică amară, stomahică, aperitivă, antipiretică, antimalarică, vermifugă, antipsihotică.

Indicații terapeutice

Gențiana este utilă pentru stimularea poftei de mâncare, în dispepsii, anemii, stări de convalescență și ca tratament adjuvant în malarie.

Preparare și administrare

Se prepară o infuzie din ½ linguriță de pulbere de rădăcină la 1 cană cu apă. Pentru stimularea poftei de mâncare se beau 4-5 înghițituri, cu 30 de minute înainte de fiecare masă principală.

La copii se poate încerca siropul preparat după cum urmează: se toarnă 1 pahar de apă clocotită peste 1 lingură de rădăcini de gențiană și se lasă la macerat timp de 6 ore. Peste lichidul separat prin strecurare se pun 200 g zahăr după care se fierbe la foc liniștit până ce compoziția se îngroașă și capătă consistență de sirop. Se administrează câte 1 linguriță înainte de masă.

Gențiana intră în componența tincturii Apetit.

GHIMPELE



Ghimpele (*Ruscus aculeatus*) este un arbust de talie mai mică din familia *Liliaceae*. Frunzele ghimpelui au două particularități: rămân verzi și în timpul iernii și sunt ascuțite la vârf, ca niște ghimpi. Ghimpele are un aspect ornamental deosebit, în special toamna, când pe fondul verde al frunzelor se detașează fructele globuloase, ca niște cireșe, de culoare roșie. Ghimpele este o plantă rară, ocrotită de lege.

Rădăcinile de ghimpe conțin saponozide, glicozide, ulei volatil. Principiile active imprimă preparatelor din ghimpe proprietăți diuretice, antihemo-

roidale, trofice asupra pereților vaselor venoase și își găsesc aplicabilitatea în boala hemoroidală, boala varicoasă, ulcerele varicoase.

Intră în compoziția tabletelor Uroplant.

HAMEIUL

Denumire, descriere și părți folosite



Hameiul (*Humulus lupulus*) este o plantă agățătoare cu tulpini foarte lungi, ca niște liane. Crește și spontan, când se cațără pe copaci sau garduri, dar este cultivată pe scară largă pe terenuri special amenajate cu araci. În scopuri medicinale se folosesc perii glandulari (*Lupuli Glandulae*) recoltați de pe conurile femeiești.

Substanțe active

Produsul medicinal conține ulei volatil (mircen, farnesencariofilen, monoterpene), rășini, principii amare, colină, trimetilamină, asparagină. Cele mai reprezentative substanțe sunt humulona și lupulona.

Acțiune, proprietăți

Prin substanțele active din componența lor, preparatele din conuri de hamei au acțiune ușor sedativă, antibacteriană, antispastică, tonică amară, anafrodisiacă.

Indicații terapeutice

Fitoterapia cu preparate din hamei este indicată în tratamentul insomniilor, tulburărilor gastrice de natură nervoasă.

Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1 lingură de conuri mărunțite, la 1 cană cu apă. Pentru stimularea poftei de mâncare se bea înainte de masă cu 30 de minute. Pentru favorizarea somnului se bea 1 cană de ceai cu 1 oră înainte de culcare. În insomnii se recomandă asocierea cu valeriană.

Intră în compoziția granulelor Aqua-femina, Aqua-sedin, Sedinstant și a comprimatelor Hepatobil.

Precauții, reacții adverse

S-a semnalat că în timpul recoltării hameiului, la unii culegători pot să apară semne de iritație pe mâini, pe față, la ochi, însoțite de vărsături și febră.

Diverse

Conurile de hamei sunt folosite în industria berii, ca aromatizant. Primăvara, vârfurile fragede ale lăstarilor de hamei se folosesc la ciorbe și salate, la fel ca sparanghelul.

HOLERA

Holera (*Xanthium spinosum*) este o plantă din familia compozitelor, numită în unele părți spin, în altele ghimpe. Crește la marginea drumurilor și în terenurile neîngrijite. Ramurile sunt fibroase, frunzele mici, slab dezvoltate, dar apărate de câte trei spini lungi, foarte ascuțiți, iar florile sunt verzui, ca niște gheme mici. Fructele sunt prevăzute cu cârlige, astfel că se răspândesc foarte ușor, agățate de lâna animalelor domestice sau blana celor sălbatice. În frunzele plantei s-au găsit flavonoizi, lactone (xantatina) și beta-sitosterol.

În medicina empirică este folosit ca antidiabetic, antitumoral și diuretic. Cercetările făcute în țara noastră au arătat că extractul de holeră are acțiune decongestionantă, cicatrizantă și dezinfectantă. Preparatul românesc Adenostop, conținând extract de *Xantium*

spinosum, este folosit în tratamentul adjuvant al adenomului de prostată și al infecțiilor urinare cronice. Intră și în compoziția comprimatelor Proprin.

IARBA-MARE

Denumire, descriere și părți folosite



Iarba-mare (*Inula helenium*) este una dintre plantele cu flori galbene mari, frecvent întâlnită în zona de munte și de deal. Este o plantă ierboasă rezistentă, destul de înaltă, care crește mai ales în locurile umede de pe lângă malul apelor. Are o rădăcină îngroșată (tuberizată) cu niște cicatrici de formă inelată, din care se desprind ramificații lungi, dar mai subțiri. Iarba-mare înflorește din luna iunie și până târziu în luna septembrie. Florile au un diametru uneori mai mare de 5 cm, iar culoarea lor galben-intens le face ușor vizibile chiar de la distanță. Rădăcinile se recoltează în lunile septembrie sau chiar octombrie. În momentul ruperii, emană un miros aromat, camforat.

Substanțe active

Substanța masiv reprezentată în rădăcini este inulina care, deși este un compus polizaharidic, asemenea zahărului, nu duce la creșterea glicemiei. Rădăcinile conțin și un ulei volatil în cantitate de 1-3%, depunerea acestuia la rece în stare solidă formează așa-numitul camfor de inula sau helenină, un amestec de diverse sescviterpene (alantolactonă și compuși similari). În plus, s-au evidențiat substanțe de natură terpenică, fitoncide (substanțe

antibiotice sintetizate de plante), fridelină, damaradeniol, stigmasterol și altele. Frunzele conțin un principiu amar, vitamina C și săruri minerale, iar florile conțin în principal helenină.

Acțiune, proprietăți

Prin principiile conținute, preparatele din rădăcină de iarbă-mare au efect expectorant, spasmolitic, coleretic, colagog și diuretic precum și o acțiune generală tonică. Fitoncidele mai sus menționate conferă remediilor din iarbă-mare proprietăți antihelmintice, bacteriostatice și antivirale. Remarcabil este efectul menționat de tratatele de specialitate asupra bacilului tuberculozei. Potrivit unor studii de laborator, sescviterpenele par să aibă proprietăți inhibitoare asupra celulelor tumorale.

Indicații terapeutice

Iarba-mare este recomandată în infecțiile căilor respiratorii care se manifestă cu tuse, atât pentru calmarea acesteia, cât și pentru fluidificarea secrețiilor bronșice, cum ar fi bronșitele și traheitele. De asemenea, ca antihelmintic își poate găsi utilitatea în tratarea unor infestații cu viermi intestinali (oxiuri, ascarizi). Iarba-mare este utilă în afecțiunile hepato-biliare cum ar fi dischinezia biliară.

Preparare și administrare

Decoctul simplu se prepară din 2 linguri de rădăcină mărunțită, la 1 cană cu apă și se consumă 1-2 căni pe zi. Decoctul concentrat se prepară din 4 linguri de materie rădăcinoasă uscată, la 1 cană cu apă și se administrează câte 3-4 linguri pe zi. Ca expectorant și antitusiv se obișnuiește să se prepare ceaiuri combinate în a căror compoziție intră și alte specii cum ar fi podbalul, salvia, nalba etc.

Reacții adverse și contraindicații

În literatura de specialitate sunt menționate două aspecte. Unele studii menționează că la pacienții cu teren alergic pot să apară reacții alergice la aplicarea externă a unor preparate din rădăcină de iarbă-

mare, ceea ce impune administrarea cu prudență a remediilor la acești pacienți, respectiv întreruperea imediată a tratamentului în cazul apariției reacțiilor nedorite. Al doilea aspect se leagă de efectele încă incomplet precizate ale dozelor mari asupra sistemului nervos. Pentru prevenirea acestora se impune evitarea cu strictețe a supradozării. Nu se recomandă în timpul sarcinii și a perioadei de lactație.

Diverse

În tradiția populară din trecut, planta avea mare căutare printre fete, care o foloseau pentru prepararea unei ape folosite la spălarea părului.

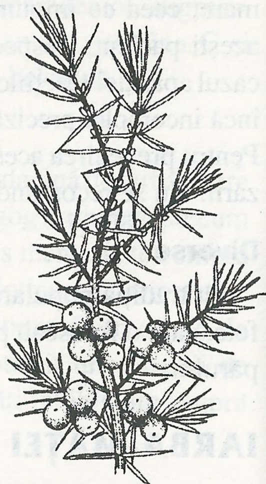
IARBA-MÂȚEI

Iarba-mâței (*Nepeta cataria*) este o plantă ierboasă, care crește în mod spontan prin fânețe sau pe marginea drumurilor, dar este și cultivată. În popor mai e cunoscută sub denumirea de menta-mâței sau cătușnică având un miros puternic, aromat, pătrunzător, asemănător cu al lămâii. Frunzele sunt de formă aproximativ ovală, verzi pe fața superioară, cenușii pe fața inferioară. Florile sunt grupate și au culoarea roz sau albă. Se recoltează părțile aeriene înflorite. Acestea conțin ulei volatil (carvacrol, nepetol, timol), acid cafeic, rozmarinic, nepetolactonă.



Preparatele fitoterapeutice sunt folosite în afecțiunile aparatului respirator, pentru calmarea tusei, pentru stimularea secrețiilor digestive și în unele tulburări nervoase. Infuzia se prepară din 1 linguriță de plantă mărunțită, la 1 cană de apă. Se beau 1-2 căni pe zi. Ca o curiozitate, denumirea populară a plantei reflectă o realitate observată, și anume că pisicile sunt atrase de mirosul plantei.

IENUPĂRUL



Denumire, descriere și părți utilizate

Ienupărul (*Juniperus communis*), numit și ienibahar, este un arbust conifer care crește spontan în zona de munte. Frunzele au formă aciculară și sunt așezate câte trei. Fructele de ienupăr (*Fructus Juniperi*), sferice, sunt în realitate conuri fructificate și se maturizează după al doilea sau al treilea an, când suprafața lor devine netedă, ceroasă, de culoare închisă cu reflexe albăstrui-violete. Pseudofructele de ienupăr, numite popular gălbule, au un gust dulceag-amărui, aromat, miros caracteristic și conțin trei semințe, iar la polul opus punctul de fixare prezintă o adâncitură în formă de stea cu trei colțuri.

Substanțe active

„Fructele” de ienupăr conțin ulei volatil, substanțe glucidice, acizi organici, flavonoizi, pectine, rășini, taninuri, principii amare (iuniperină).

Acțiune, proprietăți

Preparatele medicinale din ienupăr au acțiune diuretică, sudorifică, stomahică, antiseptică, ușor expectorantă, abortivă.

Indicații terapeutice

Fructele de ienupăr sunt uzilitate în infecții urinare, afecțiuni reumatismale și în combaterea edemelor.

Preparare și administrare

Se prepară o infuzie din 1 linguriță de fructe la 1 cană cu apă. Se bea o parte dimineața, și o parte seara.

Intră în compoziția ceaiului antireumatic.

Precauții, efecte adverse

Administrarea îndelungată provoacă iritații renale, albuminurie, hematurie. Nici un preparat de ienupăr nu se administrează mai mult de 5-6 săptămâni. Este contraindicat în nefrite și la femeile însărcinate.

Diverse

„Fructele" de ienupăr sunt folosite în alimentație ca mirodenii, în murături, pateuri etc.

ISOPUL

Denumire, descriere și părți folosite

Isopul – denumit științific *Hyssopus officinalis* – este o plantă de origine mediteraneană de la care se recoltează florile și frunzele (*Herba Hyssopi*), mai puțin porțiunea lemnoasă a tulpinii. Prin părțile noastre crește doar în culturi, cu scopuri medicinale sau melifere.



Substanțe active

Isopul conține 0,3-1% ulei volatil format din numeroase substanțe de natură terpenică, (cum ar fi pinocamfona și marubina), flavonoizi, taninuri, acid ursolic, beta-sitosterol, hisopină etc. Deși unii autori precizează faptul că pe frunzele isopului cresc microorganisme producătoare de penicilină, acest fapt nu pare să aibă importanță terapeutică.

Acțiune, proprietăți

Isopul este o plantă deosebit de apreciată pentru efectele ei expectorante și antiseptice. Cis-pinocamfona și marubina au un efect emolient asupra secrețiilor bronșice și astfel favorizează eliminarea lor din arborele bronșic. În plus, a mai fost notată acțiunea de stimulare a diurezei, a digestiei și a sudorației.

Indicații terapeutice

Prima categorie de indicații se referă la afecțiunile aparatului respirator: răceala obișnuită, gripa, bronșita acută și bronșita cronică. În toate aceste cazuri, isopul este recomandat pentru favorizarea eliminării eventualelor secreții din căile respiratorii, pentru calmarea tusei. De obicei, isopul intră în compoziția unor preparate fitoterapeutice, alături de coada-șoricelului, ciuboțica-cucului, mugurii de pin, lemnul-dulce și altele cu efect similar. Isopul este binevenit și în atenuarea crizelor de astm, în combinație cu sovârvul, pătlagina și podbalul.

O a doua categorie importantă de indicații se referă la diferite leziuni ale pielii, apărute prin lovire, tăiere, înțepare – infectate sau neinfectate – care manifestă o tendință de întârziere a vindecării, așa numitele „plăgi atone". În astfel de plăgi, isopul este un adjuvant util, alături de mușețel, coada-șoricelului, coada-calului, urzică.

Preparare și administrare

În afecțiunile respiratorii cu tuse, este recomandată infuzia preparată din 1 linguriță de flori și frunze de isop, în amestec cu 1 linguriță de flori de coada-șoricelului, la 1 cană cu apă fiartă. Se beau 2 căni pe zi.

Ca adjuvant în tratarea crizelor de astm, unii autori recomandă o infuzie din isop, sovârv și frunze de pătlagină. Se folosesc 1-2 lingurițe de amestec de plante la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi, pe o durată de cel puțin 2 săptămâni.

În plăgile atone se recurge la comprese locale îmbibate într-o infuzie mai concentrată, din 2 linguri de plantă la 1 cană cu apă.

Părțile aeriene ale isopului intră în compoziția ceaiului antiastmatic, a ceaiului pectoral nr. 2, a ceaiului sudorific și a comprimatelor Sedocalm.

Precauții

Literatura de specialitate nu raportează efecte negative care să se fi datorat utilizării florilor și frunzelor de isop în dozele recomandate. Oricum, în cazul unor neplăceri, cum ar fi durerile de stomac, diareea sau altele, se impune scăderea dozei sau încetarea tratamentului.

Diverse

Într-unul din psalmii cei mai dramatici, împăratul David își destăinuie vinovăția și se roagă pentru iertarea divină, astfel: „Curățește-mă cu isop și voi fi curat; spală-mă și voi fi mai alb decât zăpada". De fapt, acest pasaj de o rară profunzime a simțămintelor, evocă un ceremonial caracteristic evreilor din vechime, care foloseau această plantă în ritualul de curățire a sanctuarului. Mai târziu, folosirea isopului ca plantă de leac a fost preluată de greci și apoi de către romani. În secolul al XVII-lea, europenii foloseau isopul ca plantă mirositoare, pentru reîmprospătarea aerului viciat din diverse încăperi.

LEMNUL-DULCE

Denumire, descriere și părți folosite



Lemnul-dulce (*Glycyrrhiza glabra*) este o plantă din familia leguminoaselor, cunoscut încă de pe vremea egiptenilor. Crește în tufe cu flori liliachii, în locurile joase, prin albiile părăsite ale râurilor. În scop medicinal se recoltează rădăcinile (*Radix Liquiritiae*) de culoare galbenă la interior și dulci la gust. Recoltarea se face fie în lunile martie-aprilie, fie în lunile septembrie-octombrie.

Substanțe active

Rădăcinile de lemn-dulce conțin saponine triterpenice, dintre care cea mai importantă este glicirizina, prezentă fie ca atare, fie sub forma unor compuși derivați, cum este acidul gliciretic. Rădăcinile mai conțin fitosteroli și flavonoizi (liquirizina), care le și conferă culoarea galbenă. Gustul dulce al rădăcinilor se explică prin prezența unor cantități apreciabile de glucoză, fructoză și zaharoză.

Acțiune, proprietăți

Preparatele din rădăcină de lemn-dulce au acțiune expectorantă, antispastică, diuretică, estrogenă, antialgică și antiinflamatoare, anorexigenă (scad pofta de mâncare). Preparatele din lemn-dulce potențează acțiunea antiinflamatoarelor cortizonice. Experimental s-a dovedit că acidul gliciretic din lemnul-dulce are o capacitate remarcabilă de a neutraliza toxine precum cea a bacilului tetanic sau alte substanțe cu efect letal cum ar fi stricnina.

Indicații terapeutice

Produsul medicinal din lemn-dulce are aplicații în fitoterapia gastritelor, ulcerului gastric și ulcerului duodenal, pentru reducerea inflamației și calmarea durerii. Lemnul-dulce poate fi folosit în tratamentul adjuvant al obezității, datorită efectului de diminuare a poftei de mâncare. Este util în inflamațiile gingiilor, în afecțiuni dermatologice, cum este psoriazisul, sau în eczeme. A mai fost folosit și în tratamentul poliartritei reumatoide. Acțiunea expectorantă are aplicații în tratarea infecțiilor respiratorii.

Preparare și administrare

Lemnul-dulce se utilizează sub cele mai diverse forme. Maceratul la rece se prepară din ½ de linguriță de rădăcină mărunțită, la 1 cană cu apă. Se ține la macerat timp de 8 ore și se bea pe parcursul unei zile. Un ceai compus recomandat de unii autori pentru tratarea ulcerului include pe lângă rădăcina de lemn-dulce și mușețel. Infuzia se prepară din 1 lingură de amestec de plante (lemn-dulce și mușețel în părți egale) la 1 cană cu apă. Cantitatea preparată se bea pe parcursul unei zile.

Pentru tratarea de scurtă durată a constipației se poate prepara o infuzie din ½ de linguriță de rădăcină de lemn-dulce la 1 cană cu apă. Se bea 1 cană pe zi. De asemenea, pulberea de rădăcină de lemn-dulce poate fi administrată și ca atare în doză de 1-3 g pe zi (câte 1 vârf de cuțit, de 1-3 ori pe zi).

Intră în compoziția ceaiului laxativ nr. 2, a ceaiului antireumatic, a comprimatelor Cortelax, a siropului Efitusin, a soluției antitusive Tusimin.

Precauții și contraindicații

Preparatele din lemn-dulce sunt contraindicate la bolnavii care suferă de hipertensiune arterială.

Diverse

În industria alimentară, lemnul-dulce este folosit la îndulcirea diverselor produse; în farmacii ajută la îndulcirea produselor medicamentoase. Ca o curiozitate, una dintre substanțele din lemnul-dulce este utilizată la încărcarea stingătoarelor de incendiu, datorită proprietății de a face spumă abundentă în contact cu apa.

LEVĂNȚICA

Denumire, descriere și părți folosite

În țara noastră, levănțica (*Lavandula officinalis*) este o plantă de cultură, cu flori albastre-violacee, plăcut mirositoare. De la levănțică se folosesc în scop medicinal florile (*Flos Lavandulae*), care se recoltează în lunile iunie-iulie, dar numai din al doilea an de cultivare. Conținutul în principii active se diminuează mult după uscare.

Substanțe active

Florile conțin ulei volatil principalul component fiind linaloolul. Mai conține alți alcooli – cum este geraniolul, nerolul, lavandulolul –, bornel, tanin, cumarine, principii amare, rășini, pectine.

Acțiune, proprietăți

Produsele fitoterapeutice din levănțică au acțiune calmantă, diuretică, coleretică, antiseptică și cicatrizantă. Uleiul volatil de levănțică are proprietatea de a normaliza funcția cardiacă, moderând excitabilitatea unor receptori interni.

Indicații terapeutice

Fitoterapia cu preparate din levănțică este indicată în neurastenie, surmenaj, stări de iritabilitate nervoasă, migrene și alte dureri de cap, boli de rinichi și ficat.

Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1-2 lingurițe de flori la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

Pentru uz extern, se recurge la băi generale. Se prepară o infuzie din 50-75 g de flori (aproximativ un pumn de flori) la 1 litru de apă clocotită. Ceaiul rezultat se adaugă la apa de baie. Se fac serii de câte 10-20 de băi. Pentru baie se poate folosi și uleiul volatil sub formă de emulsie concentrată adăugat în cantitate echivalentă.

În cazul plăgilor se pot face spălături locale sau se pot aplica, de asemenea, comprese îmbibate într-o infuzie mai concentrată (1 lingură de flori la 1 cană cu apă).

Levănțica intră în compoziția granulelor Aqua-sedin, a extractului alcoolic Inhalant, a tabletelor Vita-roz, a comprimatelor Nervosedin și Voseptol.

Diverse

Uleiul de lavandă este folosit în farmacii pentru mascarea mirosului neplăcut al unor preparate medicamentoase, și pe scară și mai mare în industria cosmeticelor, la fabricarea unor produse pentru întreținerea feței și mâinilor, a săpunurilor și detergenților. Efectul insecticid al florilor de lavandă poate fi util în gospodărie pentru combaterea moliilor. În acest scop, planta se așază între haine, acestea vor avea în plus și un miros plăcut.

LICHENUL-RENULUI



Denumire și răspândire

Lichenul-renului (*Cetraria Islandica*) este un lichen răspândit mai ales în nordul Europei, la noi fiind întâlnit în zona de munte, pe stânci.

Substanțe active

Lichenul-renului conține lichenină, izolichenină, acizi polifenol-carboxilici (acizi lichenici) acid cetraric, protocetraric, usnic, fridelină.

Acțiune, proprietăți

Preparatele fitoterapeutice din lichenul-renului au acțiune emolientă, expectorantă, tonică aperitivă, antiemetică, antibiotică.

Indicații terapeutice

Din lichenul-renului se obțin remedii care sunt folosite atât în tratamentul infecțiilor respiratorii, al afecțiunilor stomacului, cât și pentru stimularea poftei de mâncare.

Preparare și administrare

În afecțiunile gastrice se folosește decoctul preparat din 1 linguriță de plantă la 1 cană cu apă. Se adaugă și ½ de linguriță de bicarbonat de sodiu. Se beau 2 căni pe zi. Pentru stimularea poftei de mâncare se bea câte ¼ de cană înainte de mesele principale. De asemenea, se poate folosi maceratul, preparat din 3 lingurițe de plantă la 1 cană cu apă. Se păstrează la macerare timp de 24 de ore și se bea 1 cană pe zi, câte ⅓ de cană înaintea meselor principale.

În afecțiunile respiratorii, pentru calmarea tusei și ameliorarea expectorației, se folosește un decoct emolient. Acesta se prepară din 1 lingură de plantă la 1 cană cu apă. Se fierbe timp de 5 minute după care se aruncă apa. Se completează din nou cu apă și se fierbe încă 5 minute. Se beau 1-2 căni pe zi.

Intră în compoziția comprimatelor Imunovit.

LUCERNA

Lucerna (*Medicago sativa*) este cunoscută ca plantă furajeră, dar este și o plantă alimentară și medicinală. Are un conținut ridicat de săruri de calciu, potasiu, fier, fosfor și proteine. Mai conține caroten, vitaminele C, K, D, E, precum și izoflavone și cumestrol. Are proprietăți antihemoragice, este utilă ca antianemic și remineralizant. Combinată cu alte plante cu efect estrogenic, pare să aibă efecte benefice în tulburările de menopauză.

LUMÂNĂRICA



Denumire, descriere și părți folosite

Lumânărica (*Verbascum phlomoides* și alte specii de *Verbascum*), numită popular și coada-vacii, este o plantă ierboasă cu tulpina dreaptă, neramificată, de până la 1,5 m. Partea superioară este ornată cu flori galbene care înfloresc toată vara, în timp ce partea de jos este prevăzută cu frunze a căror suprafață, ca o pâslă, este acoperită de perișori extrem de ramificați ce formează un strat de protecție. De la lumânărică se recoltează florile (*Flores Verbasci*), pe vreme însorită, în lunile iunie-septembrie.

Substanțe active

Florile de lumânărică au în compoziția lor mucilagii, saponine, flavonoizi (hesperidozida), steroli vegetali, acizi polifenolcarboxilici, glicozide (verbascozida), aucubozidă, harpagozidă, substanțe glucidice, carotenoizi (antoxantină), tanin, verbasterol.

Acțiune, proprietăți

Preparatele din lumânărică au efect expectorant, emolient, antiinflamator, antiviral, antimicrobian, antihistaminic, antispastic.

Indicații terapeutice

Lumănărica este utilă în infecțiile subacute sau cronice ale căilor respiratorii: bronșite, laringite, traheite.

Preparare și administrare

De regulă, lumânărica se folosește sub formă de infuzie, în amestec cu alte plante medicinale care au efect sinergic.

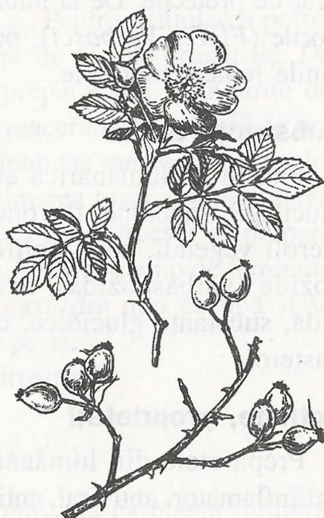
Infuzia se prepară din 1 linguriță de flori uscate, la 1 cană cu apă. Se beau 2 căni pe zi.

Diverse

Puful sau perișorii care acoperă planta în întregime pot să provoace mâncărimi celor care o recoltează. De fapt, aceasta este și arma cu care planta se apără de rumegătoarele care ar dori să o pască. Se recomandă ca, în timpul recoltării, culegătorii să poarte îmbrăcăminte cu mâneci lungi, haine bine închise la gât, și să nu ducă mâinile la față sau la ochi.

MĂCEȘUL

Denumire, descriere și părți folosite



Răspândit prin câmpii, pe dealuri și la munte, măceșul (*Rosa canina*) este unul dintre cei mai cunoscuți arbuști medicinali de pe la noi. Crește înalt, de 1-3 m, acoperit cu ghimpi, cu tulpini alungite, grupate în tufă. Trandafirul sălbatic are flori roz sau albe, mari, care cresc fie solitare, fie grupate câte două sau trei. Măceșele (*Fructus Cynosbati*), atât de căutate chiar și astăzi de gospodine datorită gemului delicios și sănătos care se prepară din ele, nu sunt – în sens strict – adevăratele fructe ale plantei, ci numai receptaculul transformat al florii, având formă globuloasă, mai mult sau mai puțin alungită, numit tehnic „enduvie". Se recoltează în perioada august-octombrie numai „fructele" întregi, sănătoase, portocalii sau roșii, de consistență fermă și se păstrează în coșuri sau lăzi, la adăpost de ploaie și soare, în locuri bine ventilate și răcoroase, până ce vor fi supuse

procesului de uscare. Uscarea se face cu aer cald (85-105^{0}C), până când măceșele devin friabile la strângerea între degete și scot un zgomot caracteristic.

Substanțe active

Principalul element valoros al măceșelor este acidul ascorbic, adică vitamina C. Măceșele mai conțin – după cum trădează și culoarea lor roșie – cantități importante de carotenoizi, precursori ai vitaminei A. Lista vitaminelor conținute în măceșe continuă cu vitaminele B_1, B_2, PP și K.

Paleta de ingrediente bioactive din măceșe este completată de substanțe glucidice, pectine, taninuri, acizi organici, terpenoide, glicozide ale beta-sitosterolului și altele.

Acțiune, proprietăți

Evident, datorită conținutului mare de vitamine, măceșul este un excelent vitaminizant natural. Vitamina C condiționează buna funcționare a tuturor celulelor, ea jucând un rol esențial în procesele metabolice fundamentale, și anume în reacțiile de oxidoreducere și în respirația celulară. De asemenea, măceșele cresc rezistența capilarelor sanguine, care devin astfel mai puțin fragile. În plus, unii autori îi menționează proprietățile astringente, antidiareice, diuretice, precum și faptul că stimulează pofta de mâncare și digestia.

Indicații terapeutice

Preparatele farmaceutice sau alimentare din măceșe sunt indicate în prevenirea și tratarea răcelilor, a gripei, la bolnavii cu hipovitaminoză, precum și la cei aflați în convalescență, ca tonic și stimulent general. Unii autori le recomandă și în afecțiunile vasculare pentru menținerea elasticității capilarelor sanguine.

Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 2 linguri de măceșe la ½ litru de apă. Se ține 10 minute la infuzat în apă fierbinte, după care se strecoară.

Cantitatea de ceai rezultată se bea pe parcursul unei zile. Decoctul se poate prepara din 2 linguri de măceșe zdrobite, la 2 căni de apă. Se fierb 10 minute și se beau 2 căni pe zi.

Pulberea uscată de pulpă de măceșe consumată zilnic, în cantitate de 3-4 g, asigură necesarul zilnic de vitamina C al unui adult. Pulberea se prepară prin separarea pulpei uscate de semințe și perișori și măcinarea acesteia.

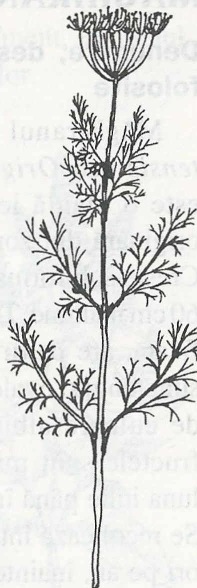
Din măceșe se poate prepara un sirop din 150 g de pulpă de măceșe proaspete sau uscate, 600 g de zahăr și 900 ml de apă. Amestecul se fierbe timp de 30 de minute la foc domol, după care se filtrează printr-un tifon. Siropul se administrează de 3 ori pe zi, câte 20 g, în apă minerală. Siropul se va păstra la frigider. Pentru o mai sigură conservare, se pot adăuga 2 comprimate de aspirină pisată.

Intră în compoziția cealului aromat, hepatic nr. 2 și tonic aperitiv, a granulelor Rozavit, a unguentului Dumasen, a siropului Eficardin și Efitonic, a comprimatelor Neuromion și Plantofort.

Diverse

Botaniștii raportează că *Rosa pendulina* din Munții Bucegi poate să conțină până la 9.000 mg% acid ascorbic. Chiar dacă pe parcursul uscării și preparării ceaiului se pierde mai mult de 50% din totalul de vitamina C, măceșele rămân o sursă excelentă a acestei vitamine. De altfel, mulți herbaliști consideră că măceșele, cel puțin cele proaspete, sunt net superioare în această privință chiar și portocalei.

MĂRARUL



Denumire, descriere și părți folosite

Mărarul (*Anethum graveolens*) este o plantă ierboasă din familia morcovului, utilizată mult în alimentație drept condiment sau la aromatizarea murăturilor.

Substanțe active

Frunzele și fructele conțin ulei volatil (carvonă), substanțe minerale, vitamine.

Acțiune, proprietăți

Principiile active din plantă îi conferă mărarului proprietăți carminative, stomahice, antispastice, diuretice, antiinflamatorii.

Indicații terapeutice

Preparatele fitoterapeutice din mărar sunt indicate pentru stimularea digestiei și a poftei de mâncare, în combaterea balonărilor, în caz de retenții hidrice, edeme.

Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1 linguriță de fructe zdrobite, la 1 cană cu apă. Se bea 1 cană pe zi în trei reprize. Din frunze se prepară o infuzie folosind o cantitate de 1-2 lingurițe de frunze uscate, la 1 cană cu apă. Se beau 1-2 căni pe zi.

MĂGHIRANUL

Denumire, descriere și părți folosite



Măghiranul (*Majorana hortensis* sau *Origanum majorana*) este o plantă ierboasă, aromată, originară din zona mediteraneană. Crește sub formă de tufă, atingând 60 cm înălțime. Tulpina, foarte ramificată, are patru muchii. Frunzele sunt lungi și ovale, acoperite cu peri de culoare albicioasă. Florile și fructele sunt mici. Înflorește din luna iulie până în luna septembrie. Se recoltează întreaga plantă (*Herba Majoranae*), de două sau trei ori pe an, înainte de înflorire (în lunile iulie-august).

Substanțe active

Părțile aeriene ale măghiranului conțin ulei volatil format din terpinen, pinen, sabinen, carvacrol, precum și acizi grași, triterpene, flavonoizi.

Acțiune, proprietăți

Măghiranul are proprietăți stomahice, antispastice și sedative.

Indicații terapeutice

Preparatele medicinale din măghiran se recomandă pentru stimularea digestiei, în meteorism abdominal, colici abdominale și pentru calmarea stărilor de nervozitate sau neliniște.

Preparare și administrare

Infuzia de măghiran se prepară din 1-2 lingurițe de frunze uscate, la 1 cană cu apă. Se beau 1-2 căni pe zi.

Diverse

Frunzele se utilizează în alimentație drept condiment, iar uleiul volatil este o materie primă în industria parfumurilor.

MENTA

Denumire, descriere și părți folosite



Menta (*Mentha piperita*) este o plantă ierboasă care crește în culturi. În popor i se mai spune și izmă de grădină, sau izmă bună. În scopuri medicinale, de la mentă se folosesc frunzele și partea aeriană în totalitate (*Folium Menthae*). Atunci când este zdrobită planta degajă un miros aromatic, caracteristic, având un gust ințepător, răcoritor.

Substanțe active

Frunzele de mentă conțin o cantitate mare de uleiuri volatile, substanțe polifenolice, taninuri, flavonoizi și principii amare.

Uleiul volatil din mentă este compus din mentol, mentonă, mentofuran, carvacrol, timol. Datorită conținutului său în uleiuri volatile este mult folosit nu doar ca medicament, ci și ca aromatizant în industria cosmetică și alimentară.

Acțiune, proprietăți

Mentolul produce o ușoară anestezie a mucoasei gastrice, motiv pentru care preparatele din mentă au acțiune antiemetică. Menta stimulează secreția și eliminarea bilei datorită prezenței compușilor flavonoizi. Menta mai are proprietăți antifermentative, dezinfectante – datorate în principal taninurilor – precum și proprietăți spasmolitice. Mentolul aplicat local are efect antiseptic, analgezic și decongestionant al căilor respiratorii. Există unele studii care arată că mentolul din mentă are proprietăți anticancerigene.

Indicații terapeutice

Preparatele fitoterapeutice din mentă sunt utile în boala diareică, bolile vezicii biliare, pentru combaterea grețurilor sau colicilor inclusiv în cazul colonului iritabil. Mentolul în soluție diluată poate fi administrat ca antiseptic, analgezic și decongenstionant în afecțiunile inflamatorii ale nasului, sinusurilor și căilor respiratorii.

Preparare și administrare

Pentru calmarea grețurilor se prepară o infuzie din 1 lingură de frunze uscate, la 1 cană cu apă. Se bea după răcirea completă, în cantități mici, treptat, dacă este necesar cu lingura, o cantitate totală de 1-2 căni pe zi. La copii, se administrează o cantitate mai mică.

Pentru combaterea colicilor se administrează aceeași infuzie fără a fi obligatorie răcirea completă. Ceaiul de mentă este, de asemenea, util ca tratament adjuvant în colonul iritabil.

În colicile biliare și în calculoza biliară se poate administra o infuzie preparată din 2 lingurițe de frunze la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

În caz de migrene, unii autori recomandă comprese reci îmbibate în ceai de mentă aplicate pe frunte.

Uleiul de mentă poate fi procurat din comerț sub forma capsulelor gelatinoase enterosolubile, cu numele comercial Colomint. Menta intră în componența ceaiului anticolitic, a ceaiului contra colicilor pentru copii, a ceaiului hepatic nr. 2, a comprimatelor Voseptol, a tincturii Apetit, a granulelor Aqua-real, a cremei Hebe-biorelaxin și Hebe-radex, a extractului alcoolic Inhalant și Ticiverol.

Precauții, contraindicații

Uleiul de mentă și preparatele de uz extern derivate din acesta nu se aplică în zona ochilor, deoarece pot duce la fenomene iritative ale mucoasei oculare. Uleiul volatil de mentă se va folosi cu prudență, deoarece supradozarea poate duce la apariția unor fenomene nedorite ca greață, vărsături sau alte fenomene toxice.

Ceaiul de mentă nu este indicat în doze mari în ulcerul gastric sau duodenal.

Ceaiul de mentă nu se va folosi permanent sau pe perioade îndelungate, deoarece produce obișnuință.

Diverse

Datorită gustului aromat, răcoritor, menta a ajuns arhicunoscută intrând în compoziția gumei de mestecat. Menta mai este folosită pentru fabricarea unor ape de gură, a unor loțiuni cosmetice și intră în componența unor concentrate pentru băi medicinale antireumatice.

MERIȘORUL

Denumire, descriere și părți folosite



Merișorul (*Vaccinum vitis idaea*) mai este cunoscut și sub numele de coacăz de munte sau pomușor. Este un arbust sub formă de tufă, înalt de până la 30 cm. Crește în zonele de munte, la peste 1.300 m altitudine, pe pajiști și în luminișuri. Are tulpini ramificate și frunze alungite, mai rotunjite spre vârf, mai închise la culoare pe fața superioară. Florile cresc pe vârfuri, grupate câte două-trei, au formă de clopoței și culoare alb-roz, cu câte cinci petale unite. Fructele sunt mici, zemoase, albe la început și roșii ulterior. De la merișor se recoltează frunzele, în perioada septembrie-octombrie.

Substanțe active

Frunzele de merișor conțin ulei volatil format din arbutozidă și metilarbutozidă, precum și hidrochinonă, flavonoizi, tanin,

acid chinic, vacciniină, vitamina C, săruri de magneziu, acizi organici.

Acțiune, proprietăți

Ca remediu fitoterapeutic, merișorul are proprietăți antiinflamatoare, antiseptice, astringente. Acțiunea dezinfectantă se manifestă numai într-un mediu alcalin.

Indicații terapeutice

Merișorul are aplicații în fitoterapia infecțiilor urinare, cistitelor acute și cistitelor cronice, diareei și bolilor reumatismale.

Preparare și administrare

Infuzia se poate prepara din 1 linguriță de frunze mărunțite, la 1 cană cu apă. Se beau 2 căni pe zi.

Decoctul se poate prepara din 1 linguriță de frunze la 1 cană cu apă. Se beau 2 căni pe zi, în mai multe reprize.

Pentru producerea efectului antiseptic urina trebuie să fie alcalină. Alcalinizarea urinii se poate induce prin administrarea de bicarbonat de sodiu. Hidrochinona colorează urina în verde. Pentru a nu crea panică inutilă în momentul constatării modificării, pacientul trebuie prevenit. Preparatele din merișor nu se administrează mai mult de o săptămână. Un nou tratament se poate face după o pauză de 3-4 zile.

În tratamentul afecțiunilor aparatului urinar, merișorul, de regulă, se asociază cu alte plante cu efect diuretic.

Intră în compoziția ceaiului diuretic nr. 2.

Precauții, efecte adverse, contraindicații

Administrarea îndelungată poate duce la iritația mucoasei gastrice. Uneori pot să apară reacții alergice. Pentru prevenirea efectelor adverse la nivelul tractului digestiv, se poate asocia cu menta, în părți egale. Nu se administrează la femeile însărcinate. Pentru a nu diminua acțiunea dezinfectantă la nivelul căilor urinare, preparatele din merișor nu se vor administra concomitent cu medicamente care acidifică urina.

MESTEACĂNUL



Denumire, descriere și părți folosite

Mesteacănul (*Betula pendula*) este un arbore foios, cu coroana luminoasă, înalt până la 30 m. Crește în zonele de deal și munte, până la 1.500 m altitudine. Scoarța este netedă, alb-argintie, cu crăpături negricioase spre bătrânețe. Se exfoliază în fâșii subțiri. Crengile sunt subțiri și atârnă. Frunzele au formă de romb sau triunghi, cu vârful ascuțit. Sunt dințate pe margine și au culoarea verde-închis, lucitor, pe partea din afară. Florile au formă de mâțișori. Cele femeiești sunt verzi și seamănă cu niște conuri, iar cele bărbătești sunt galbene și ating 6 cm lungime. Se recoltează frunzele tinere (*Folium Betulae*) în lunile mai-iunie.

Substanțe active

Frunzele de mesteacăn conțin saponine, flavonoizi, ulei volatil, taninuri, rășini, substanțe glucidice, vitamina C, betulazidă.

Acțiune, proprietăți

Cea mai importantă proprietate a produselor din frunze de mesteacăn este cea diuretică. Se mai menționează acțiunea coleretică, bacteriostatică, antiinflamatoare, sudorifică. Extractul din mugurii frunzelor are efect stimulant asupra secreției de suc gastric, bilă și fermenți digestivi intestinali.

Indicații terapeutice

Se recomandă în formele ușoare de hipertensiune arterială și alte boli cu retenție de apă, în reumatism, gută precum și în afecțiuni digestive, hepato-biliare și gastrice.

Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 2 linguri de frunze de mesteacăn uscate și mărunțite, la 1 cană cu apă. După ce preparatul se răcește, se adaugă 1 vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu pentru neutralizarea acidului betulinic.

Pentru stimularea creșterii părului se prepară o infuzie din 2-3 linguri de frunze la ½ litru de apă. După răcire se spală și se frecționează bine pielea capului.

Intră în compoziția comprimatelor Fitodiab, Fitolip, a cremei Hebe-biorelaxin, a comprimatelor Normodiab, Normoponderol și Proprin.

Diverse

Prin distilarea uscată a lemnului de mesteacăn se obține gudronul de mesteacăn (Pix betulae), un lichid de consistență vâscoasă cu aplicații terapeutice în bolile dermatologice. Sucul obținut prin presarea frunzelor este utilizat în fabricarea loțiunilor pentru stimularea creșterii părului.

MURUL

Denumire, descriere și părți folosite

Murul (*Rubus fruticosus*) este un arbust înalt de 1-3 m, cu tulpina arcuită, acoperită de ghimpi subțiri și arcuiți. Crește în zone deluroase, la margini de pădure și prin tufărișuri. Frunzele sunt compuse, ascuțite la vârf, cu margini neregulat dințate și nervuri păroase și proeminente pe dos. Florile sunt albe, cu 5 petale mari. Înflorește în lunile iulie-august. Fructele, roșii și acrișoare la început, negre și brumate la coacere, au gust dulce - acrișor.



În scop medicinal, de la mur se recoltează frunzele (*Folium Rubi Fruticosus*) lipsite de pețiol, în lunile iunie-august.

Substanțe active

Frunzele conțin taninuri, flavonoizi, acizi organici, vitamina C, inozitol.

Acțiune, proprietăți

Principiile din frunzele de mur imprimă acestei plante proprietăți astringente, antidiareice, antispastice și antiseptice.

Indicații terapeutice

Preparatele din frunze de mur sunt utilizate în combaterea colicilor, în boala diareică, în infecțiile urinare.

Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 2 lingurițe de frunze uscate și mărunțite, la 1 cană cu apă. Se beau 2 căni pe zi. În gingivite și stomatite, se poate prepara o infuzie din 2 linguri de frunze la 1 cană cu apă și se face gargară de mai multe ori pe zi. Tot ca uz extern, în caz de hemoroizi, se pot aplica comprese locale îmbibate într-o infuzie preparată din 2 linguri de frunze la 1 cană cu apă.

Intră în compoziția ceaiului dietetic.

Diverse

Fructele sunt bogate în vitaminele A și C. Se pot consuma crude sau sub formă de gemuri, sucuri, siropuri etc. Sunt nutritive, dar și laxative, dacă se consumă pe stomacul gol.

MUŞEŢELUL



Denumire, descriere şi părţi folosite

Muşeţelul (*Matricaria chamomilla*) este una dintre cele mai populare plante medicinale. Este o plantă ierboasă, aromată, răspândită în toate zonele de câmpie, pe pajişti, la margine de drum, în locuri însorite sau pe terenuri sărate. În unele regiuni din ţară mai este cunoscut şi sub numele de romaniţă. Se deosebeşte de alte specii asemănătoare prin mirosul aromat al florilor, prin diametrul de 0,5-0,8 cm al inflorescenţelor şi prin mijlocul curbat al florilor, de culoare verde-gălbui, înconjurat de petale albe. De la muşeţel se recoltează florile (*Flos Chamomillae*), în lunile mai şi iunie.

Substanţe active

Florile de muşeţel conţin matricarina şi matricina, un mare număr de flavonoizi, glucozide şi, nu în ultimul rând, fitosteroli şi acizi graşi. Uleiul volatil obţinut din florile de muşeţel are un conţinut ridicat de camazulenă şi bisabolol.

Acţiune, proprietăţi

Romaniţa este mult apreciată pentru o serie întreagă de proprietăţi terapeutice, cum ar fi: acţiunea antispastică, antiinflamatorie, carminativă, antialergică, epitelizantă etc. Datele experimentale arată că bisabololul poate inhiba dezvoltarea ulcerului de stres, a celui provocat cu indometacin sau alcool etilic. Mai mult decât atât, muşeţelul are o acţiune cicatrizantă.

Un alt efect remarcabil este acela de inactivare a toxinelor bacteriene, în special a stafilococilor şi streptococilor.

În sfârşit, dar nu în ultimul rând, pe lista proprietăţilor muşeţelului trebuie adăugată şi acţiunea imunostimulatoare.

Indicații terapeutice și profilactice

Cercetările arată cu prisosință că mușețelul are efecte excelente în diverse afecțiuni ale organelor digestive. Astfel, bisabololul este de mare folos în combaterea crampelor intestinale, datorită proprietăților sale antispastice. Unele experimente au pus în evidență că acțiunea bisabololului este comparabilă cu cea a papaverinei.

Acțiunea antispastică se manifestă și asupra mușchilor netezi ai uterului, ceea ce a făcut ca mușețelul să fie indicat și în tratamentul anumitor afecțiuni ginecologice cum ar fi durerile menstruale, precum și pentru scurtarea perioadei de lăuzie.

Mușețelul este indicat în tratamentul unor stări inflamatorii acute sau cronice ale mucoasei gastrice. El ajută pe de o parte la prevenirea apariției ulcerului gastric, iar pe de altă parte poate să grăbească vindecarea leziunilor ulceroase. Bisabololul are un efect favorabil și în cazul colitelor care însoțesc de cele mai multe ori afecțiunea ulceroasă.

Inhalațiile de mușețel se prescriu cu deosebit succes în perioada de apogeu a infecțiilor căilor respiratorii superioare și sinusurilor.

În cazul apariției disbacteriilor intestinale după tratament cu antibiotic, preparatele de mușețel se dovedesc superioare administrării de complex vitaminic B sau iaurt, realizând o mai bună regenerare a florei microbiene normale.

Mușețelul este indicat în sezonul rece pentru prevenirea răcelilor sau gripei.

Preparare și administrare

Pentru prepararea infuziei de mușețel se folosesc 2-3 lingurițe de flori la 1 cană de apă fiartă. Se lasă la infuzat 10-20 de minute. Se beau 2-3 căni pe zi. Infuzia astfel preparată este indicată în: gastrite, ulcer gastric și duodenal, diaree, colite, enterocolite, rectocolite, infecții urinare, acnee, pentru stimularea funcției hepatice, a poftei de mâncare, pentru combaterea durerilor abdominale de natură spastică, pentru durerile premenstruale, pentru prevenirea gripei și guturaiului etc. Pentru calmarea colicilor la copii mici se

începe cu o infuzie mai diluată, preparată dintr-o linguriță rasă de flori de mușețel la 1 cană cu apă.

În gingivite și stomatite, se va folosi o infuzie concentrată, care se prepară din 3 linguri de flori de mușețel la 1 cană cu apă; infuzia călduță (aprox. 40^{0}C) se ține în gură 3-5 minute de 4-5 ori pe zi (se poate folosi și sub formă de gargară prelungită). Gargara cu infuzie concentrată de mușețel se indică și în amigdalite, afte bucale sau pentru dezinfectarea gurii.

Pentru uz extern, se recomandă cataplasmele care constau din comprese îmbibate într-o infuzie concentrată (vezi mai sus), aplicate pe pielea afectată. Cataplasmele cu mușețel sunt indicate în: ulcere varicoase, hemoroizi externi, conjunctivite, eritemele fesiere simple ale sugarilor și copiilor mici.

Mușețelul intră în compoziția ceaiului anticolitic, a ceaiului contra colicilor pentru copii, a ceaiului gastric nr. 2, a ceaiului pentru gargară, a ceaiului sudorific, a granulelor Aqua-algin, Aqua-femina, a loțiunii antiseboreice Hebe, a loțiunii nutritive Hebe, a extractului alcoolic Ticiverol, a comprimatelor naturale antidiareice (Plantavorel).

Diverse

Uleiul volatil din mușețel servește ca materie primă în industria cosmetică și parfumerie.

MUŞTARUL NEGRU

Denumire, descriere și părți folosite



Muștarul negru (*Brassica nigra* sau *Sinapis nigra*) este o plantă ierboasă din familia cruciferelor, ca și varza. Crește spontan sau în culturi. Are flori galbene cu patru petale grupate în inflorescențe. Fructul conține semințe de culoare cafeniu-închis sau neagră, folosite în Biblie ca termen de referință pentru dimensiunile lor extrem de reduse. La zdrobire și umezire degajă un miros caracteristic și au un gust

înțepător. În scopuri medicinale se utilizează semințele (*Semen Sinapis nigrae*), recoltarea făcându-se în lunile iulie-august.

Substanțe active

Semințele de muștar conțin sinigrozida, o substanță de natură tioglicozidică și sinapina, un alcaloid.

Acțiune, proprietăți

Făina obținută prin zdrobirea semințelor de muștar are efect revulsiv, stimulând puternic circulația sanguină de la nivelul pielii. Indirect are un efect decongestionant asupra țesuturilor și organelor învecinate regiunii pe care s-a aplicat muștarul.

Indicații terapeutice

Muștarul negru se utilizează numai extern sub formă de cataplasme în reumatism, gripă, bronșite.

Preparare și aplicare

Pentru prepararea cataplasmei cu muștar se iau 100 g de făină de muștar și se amestecă cu apă caldă (nu fierbinte) până se formează o pastă. Aceasta se aplică între două straturi de tifon, pe locul tratat, și se menține aproximativ 15 minute. Se poate aplica succesiv pe mai multe regiuni.

În cazul în care efectul revulsiv este prea intens și pacientul nu suportă bine, se poate pregăti o cataplasmă din făină de muștar în amestec 50% cu făină din semințe de in.

Din semințele de muștar se mai obține și uleiul volatil de muștar, cu miros foarte puternic, iritant. Efectul revulsiv este foarte accentuat, fapt pentru care se utilizează cu maximă prudență.

NALBA-MARE



Denumire, descriere și părți folosite

Nalba-mare (*Althaea officinalis*) este o plantă ierboasă de statură înaltă, cunoscută încă din antichitate. Frunzele din partea inferioară au cinci lobi, iar cele superioare trei lobi, cu margini neregulate, zimțate și suprafață păroasă. Florile sunt de culoare alb spre roz. Din punct de vedere medicinal au im-portanță frunzele și rădăcina (*Folium Althaeae, Radix Althaeae*).

Substanțe active

Rădăcinile conțin amidon, mucilagii, substanțe glucidice și lipidice, taninuri, flavonoizi, săruri minerale. Frunzele conțin mucilagii, glucide, ulei volatil,

Acțiune, proprietăți

Ambele părți ale plantei prezintă acțiune emolientă, expectorantă, antiinflamatoare, antidiareică.

Indicații terapeutice

Ceaiurile din frunze de nalbă-mare sunt indicate în afecțiunile aparatului respirator, bronșite, laringite, pentru ușurarea expectorației. Preparatele din rădăcină de nalbă-mare sunt utile în inflamațiile gingiilor, inflamațiile gurii, în diaree.

Preparare și administrare

Infuzia din frunze de nalbă-mare se prepară din 1 linguriță de plantă mărunțită, la 1 cană cu apă. Se beau 1-2 căni pe zi.

Rădăcinile de nalbă-mare se folosesc sub formă de macerat la rece. Se pune 1 lingură de rădăcină mărunțită, în 1 cană cu apă

rece, se adaugă 1 vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu și se lasă la macerat 1 oră. Se strecoară, iar cantitatea se bea în cursul unei zile.

În faringită, amigdalite, stomatite, gingivite se face gargară de mai multe ori pe zi cu macerat la rece din 2 lingurițe de frunze și rădăcini mărunțite, la 1 cană cu apă.

Dr. Bojor și dr. Popescu recomandă în caz de răceală însoțită de răgușeală mestecarea unor bucăți de rădăcină de nalbă-mare, urmată de înghițirea „maceratului" astfel obținut. Procedeul se repetă de 3-4 ori pe zi.

Pentru tenurile uscate, ca și pentru cele iritate, se recomandă folosirea unui extract apos din rădăcină de nalbă-mare. Peste 3 linguri de rădăcini tăiate în bucăți mici se toarnă 1 cană de apă fiartă și răcită. Se macerează timp de 6 ore la temperatura camerei, după care se filtrează. Maceratul astfel preparat se aplică sub formă de comprese.

Intră în compoziția ceaiului pectoral nr. 2 și a ceaiului pentru gargară.

NALBA

Nalba-mare este înrudită cu alte câteva specii, care au utilitate medicinală și aplicații terapeutice asemănătoare. Dintre acestea se cunosc nalba-măruntă (*Malva neglecta*), numită și cașul-popii, cu frunze mai mici și mai rotunde și nalba-sălbatică (*Malva silvestris*). În scop medicinal se recoltează frunzele și florile, datorită conținutului de mucilagii și tanin, provitamina A și vitamina C. Produsele din nalbă au proprietăți emoliente, expectorante și antiinflamatoare, utile în infecțiile respiratorii. Prepararea și administrarea sunt similare cu ale preparatelor din frunză de nalbă-mare.

De-a lungul timpului, nalba a fost apreciată ca aliment. Frunzele tinere de cașul-popii se pot găti ca spanacul sau se pot consuma ca salată.

NUCUL



Denumire, descriere și părți folosite

Nucul (*Juglans regia*) este un arbore foios cultivat ca pom fructifer și ca sursă de material lemnos cu calități speciale. De la nuc se recoltează frunzele fără codiță (*Folium Juglans*), când sunt încă tinere, în lunile mai și iunie. În medicina populară se mai folosesc pentru băi, cojile verzi ale fructelor. După uscare, ele capătă o culoare brună și au un miros ușor aromat, asemănător cu cel al frunzelor proaspete.

Substanțe active

Frunzele de nuc conțin taninuri, derivați de naftochinone (juglona și hidrojuglonele), flavone, acid cafeic și cumaric, vitamina C și substanțe minerale.

Acțiune, proprietăți

Frunzele de nuc au proprietăți antiinflamatoare, antiseptice, astringente și tonice-amare. Acțiunea hipoglicemiantă pare să fie combinată cu o acțiune hiperglicemiantă.

Indicații terapeutice

Datorită proprietăților amintite mai sus, preparatele din frunze de nuc sunt folosite în tratamentul inflamațiilor mucoasei bucale și gastro-intestinale, dispepsii și afecțiuni diareice. Deși acțiunea asupra glicemiei nu este încă pe deplin clarificată, frunzele de nuc sunt folosite pentru reglarea nivelului glicemiei la bolnavii diabetici. De asemenea, preparatele din frunze de nuc sunt folosite în tratarea unor boli ale pielii cum ar fi unele eczeme, dermatite de contact, micoze, dermatite cronice etc.

Preparare și administrare

În stomatite se poate folosi sub formă de gargară, un decoct din 3 linguri de frunze la 1 cană cu apă. Se clătește gura de câteva ori pe zi.

În tratamentul diabetului zaharat se poate folosi ca mijloc adjuvant infuzia din frunze de nuc. Infuzia se prepară din 1 lingură de frunze la 1 cană cu apă și se beau 2-3 căni pe zi.

Pentru stimularea poftei de mâncare se bea infuzia îndulcită cu miere de albine, înainte de mesele principale.

În cosmetica feței, pentru tenurile grase, seboreice, se pot folosi compresele cu infuzie din frunze de nuc. Această infuzie se prepară din 4 linguri de frunze la 1 cană cu apă.

Pentru băile medicinale se fierb 100 g de frunze în 3-4 litri de apă, timp de 15 minute. Lichidul obținut se amestecă cu apa din cadă la temperatură potrivită și se stă în baie timp de 15-20 de minute.

Frunzele de nuc intră și în compoziția ceaiului dietetic, utilizat în indigestii ocazionale și tulburările digestive cronice.

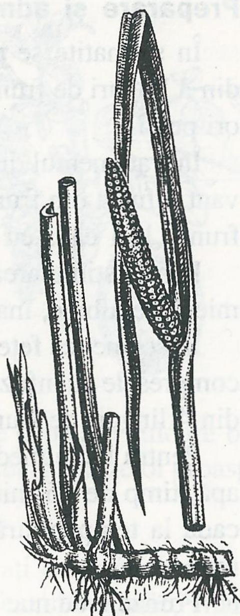
Nucul intră în compoziția granulelor Aqua-algin și Aqua-femina, a comprimatelor Normodiab.

Diverse

Semințele, cunoscute de toți sub numele de nuci, sunt foarte hrănitoare, datorită conținutului ridicat de grăsimi și proteine. Mai mult, datorită acizilor grași polinesaturați pe care îi conțin din abundență, sunt considerate un factor de protecție împotriva aterosclerozei.

Cojile verzi de nucă produc colorarea pielii în brun. Fenomenul se datorează unei reacții chimice între juglonă și proteinele din piele.

OBLIGEANA



Denumire, descriere și părți folosite

Obligeana (*Acorus calamus*), numită și trestia mirositoare, este o plantă ierboasă de origine din Asia, adusă pe continentul nostru în secolul al XIII-lea, se pare, de tătari. Tătarii nomazi o foloseau pentru a dezinfecta apa de băut. Planta s-a aclimatizat în toată Europa, însă actualmente este destul de rară. Obligeana crește înaltă de 1-1,5 m în locuri mlăștinoase, pe marginea bălților sau râurilor, ca și trestia cu care seamănă la aspect. În scop medicinal este important să se cultive varietatea americană de obligeană, de la care se recoltează rădăcina (*Rhizoma Calam*), toamna în lunile septembrie-noiembrie.

Substanțe active

Rădăcinile de obligeană conțin ulei volatil, reprezentat prin azaronă, pinen, eugenol, eucaliptol, precum și principii amare, sescviterpene (acid acoric, acaronă).

Acțiune, proprietăți

Principiile active din rădăcină, îi conferă plantei proprietăți carminative, tonice, antispastice, diuretice, reconfortante (extern), tranchilizante, sedative. De asemenea, stimulează secreția glandelor salivare, secreția de suc gastric și intestinal.

Indicații terapeutice

Preparatele fitoterapeutice din rădăcină de obligeană sunt folosite în tulburările funcționale ale aparatului digestiv, colici abdominale, pentru stimularea secreției gastrice și a poftei de mâncare, ca pansament gastric în durerile ulceroase, în stări de convalescență,

anemie, în perioada de dezintoxicare a celor care renunță la fumat, în distonii neurovegetative.

Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1 lingură de rădăcină uscată și măcinată, la 1 cană cu apă. Se administrează câte o lingură de 3-4 ori pe zi.

Decoctul se prepară din 1 linguriță de rădăcină mărunțită, la 1 cană cu apă. Se fierbe doar 2 minute. Se bea înainte de mesele principale câte ½ de cană. Se poate prepara și un macerat la rece. În acest scop de folosește 1 linguriță de rădăcini și se ține la macerat timp de 3-4 ore la temperatura camerei. Se consumă înainte de mesele principale.

Pulberea din rădăcină de obligeană este recomandată în ulcerul gastro-duodenal ca pansament gastric. Se administrează câte ½ linguriță de 2-3 ori pe zi, înaintea meselor principale.

În perioada de dezintoxicare, când fumătorii doresc să renunțe la fumat, se pot mesteca în gură bucăți de rădăcină de obligeană.

Extern, pentru tratarea hemoroizilor și a plăgilor, se folosește o infuzie din 4 linguri de rădăcină mărunțită, la ½ litru de apă. Se aplică local sub formă de cataplasme.

Intră în compoziția ceaiului tonic aperitiv, a comprimatelor Ulcerotrat și Plantofort, a granulelor Aqua-algin.

Precauții

În literatura de specialitate s-a semnalat faptul că unele varietăți de obligeană conțin beta-azaronă, o substanță care în experimentele pe animale de laborator s-a dovedit cancerigenă. Varietatea americană nu prezintă acest risc, de aceea se impune cultivarea și folosirea acesteia.

Diverse

Rădăcinile de obligeană sunt o materie primă utilizată la fabricarea unor parfumuri și a pastelor de dinți.

Cercetări efectuate în India au arătat că uleiul volatil din obligeană are proprietăți insecticide. Pulberea din rădăcină de

obligeană a fost folosită pentru protejarea recoltelor de orez afectate serios de insectele tropicale în timpul depozitării.

OSUL-IEPURELUI

Denumire, descriere și părți folosite



Osul-iepurelui (*Ononis spinosa*) face parte din familia leguminoaselor și este o plantă cu flori foarte atrăgătoare, de culoare roz. Crește pe marginea drumurilor și, datorită spinilor numeroși și foarte ascuțiți, formează adevărate garduri vii, greu de penetrat de om sau animale. În scop medicinal se folosesc rădăcinile (*Radix Ononidis*).

Substanțe active

Rădăcinile au în compoziția lor izoflavonoizi, substanțe triterpenice și glicozide amare precum și ulei volatil. Principiile active mai bine cunoscute sunt onopsina, ononina, onocerina.

Acțiune, proprietăți

Preparatele fitoterapeutice din rădăcină de osul-iepurelui sunt folosite pentru acțiunea lor diuretică și în special pentru favorizarea eliminării unor substanțe ca ureea și clorurile.

Indicații terapeutice

Este indicată în stările cu retenție de apă, edeme, în bolile metabolice, în reumatism, gută, în unele boli dermatologice cronice.

Preparare și administrare

Infuzia din rădăcină de osul-iepurelui se prepară din 1 lingură de produs mărunțit, la ½ de litru de apă. Se beau 2-3 căni pe zi. Se poate prepara și un decoct din 1 lingură de rădăcină bine mărunțită,

la 1 cană cu apă. Se fierbe 15 minute la foc liniștit și se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

PĂDUCELUL



Denumire, descriere și părți folosite

Păducelul este un arbust spinos foarte răspândit la marginea pădurilor începând din zona de câmpie și până în cea de munte. Există mai multe specii denumite popular „păducel", toate făcând parte din familia *Rosaceae*. Cele mai răspândite sunt *Crataegus monogyna* și *Crataegus oxycantha*. Se recoltează atât florile și frunzele, cât și fructele mature – viu colorate în roșu. Florile (*Flos Crataegi*) se culeg în lunile aprilie sau mai. Frunzele (*Folium Crataegi*) se pot recolta fie împreună cu florile, fie singure. În acest caz, recoltarea este indicată după înflorire, până în luna iulie. Fructele (*Fructus Crataegi*) se culeg fără codițe, după ce se coc, în lunile septembrie-noiembrie.

Substanțe active

În ultimii 15-20 de ani, păducelul a devenit una dintre cele mai studiate plante medicinale. Cercetătorii au descoperit o bogăție neașteptat de mare de substanțe active în florile, frunzele și fructele de păducel și majoritatea farmacologilor consideră că acestea nu acționează separat, ci asemenea unui adevărat fitocomplex. Produsele plantei conțin acid crategic, acid ursolic, flavonoizi, baze purinice, steroli vegetali, ulei volatil, taninuri, pectine, vitamina C.

Acțiune, proprietăți

Cele mai importante proprietăți terapeutice ale păducelului se manifestă în ceea ce privește aparatul cardiovascular. Păducelul are multiple acțiuni benefice asupra inimii. Preparatele din păducel au o acțiune tonică asupra mușchiului inimii, ducând la o creștere

a capacității acestuia de a se contracta și de a pompa sângele în organism. Remarcabil este că această proprietate se coroborează cu alte două proprietăți cu răsunet pozitiv asupra inimii bolnave: dilatarea arterelor coronare, ceea ce duce la o mai bună irigare a inimii, și economisirea consumului de oxigen de către miocard. De fapt, datorită proprietăților sale antiaritmice, păducelul poate să amelioreze chiar și unele tulburări de ritm cardiac. În sfârșit, trebuie menționate încă două efecte importante, și anume: diminuarea tensiunii arteriale generale și efectul de sedare a sistemului nervos central.

Indicații terapeutice

Preparatele din păducel au o largă utilitate în afecțiunile cardiace cu substrat nervos. Păducelul este indicat în special în angina pectorală, tulburările de ritm cardiac, ateroscleroză coronariană și hipertensiune arterială. Unii autori consideră că păducelul are multiple indicații fitoterapeutice în ceea ce privește tulburările circulatorii survenite în special la persoanele mai în vârstă sau la cele slăbite. Nu întâmplător, specialiștii în fitoterapie din Franța numesc preparatele pe bază de păducel „laptele bătrânilor".

Preparare și administrare

Infuzia de păducel se prepară dintr-o linguriță de flori sau frunze, la 250 ml de apă. Infuzia se poate face și din fructe de păducel, dar în acest caz este nevoie de 2 lingurițe. Se dă în clocot, se lasă 15 minute în repaus, după care se strecoară. Din infuzia astfel preparată se bea 1 cană dimineața și 1 cană seara, cu înghițituri mici și rare.

Se poate administra și pulberea obținută prin zdrobirea fructelor uscate. Doza recomandată constă într-un vârf de cuțit, de 3 ori pe zi.

Eficiența tratamentului cu preparate din păducel presupune administrarea pe o perioadă îndelungată, de cel puțin 6 luni pe an.

Extractul de păducel intră în compoziția drajeurilor Cradil, a granulelor Aqua-sedin și Sedinstant, a siropului Eficardin, a comprimatelor Fitolip, Imunovit, Sedocalm și Nervosedin, precum și a ceaiului calmant.

Precauții, contraindicații

Ca întotdeauna, să nu uităm că pot exista și contraindicații. Păducelul nu se administrează la bolnavii cu cardiopatii valvulare, la cei cu edeme cardiace, la pacienții cu afecțiuni cardiace în stadiu avansat. Oricum, regula generală este valabilă și în cazul preparatelor din păducel și anume: consultarea în prealabil a medicului și folosirea remediului respectiv cu acordul și sub supravegherea acestuia.

Diverse

În vechime, păducelul era considerat un simbol al speranței și al rodniciei. Grecii obișnuiau să folosească ramurile înflorite ale arbustului ca ornament, cu ocazia nunților, iar romanii le așezau în leagănul sugarilor, având credința că astfel vor ține la distanță spiritele rele. Dar poate cea mai emoționantă informație legată de păducel este că din ramurile acestuia a fost împletită cununa de spini care a însângerat fruntea lui Isus Christos.

PĂPĂDIA

Denumire, descriere și părți folosite



Păpădia (*Taraxacum officinale*) este o plantă ierboasă care crește peste tot în locurile necultivate. În scopuri medicinale se recoltează partea aeriană (*Herba Taraxaci*) și rădăcinile (*Radix Taraxaci*). Frunzele, respectiv planta întreagă, se

recoltează înainte de înflorire în lunile aprilie-mai. Rădăcinile se recoltează în lunile iulie-septembrie. Datorită asemănării mari, frunzele de păpădie pot fi confundate cu cele de cicoare. Frunzele de păpădie se deosebesc prin faptul că au suprafață netedă, lipsită de peri, iar cele de cicoare sunt păroase.

Substanțe active

Rădăcina păpădiei conține *taraxacina*, un principiu amar și substanțe triterpenice. În tulpină, frunze și flori se găsesc flavonoizi și carotenoide, a căror culoare galbenă este atât de caracteristică.

Acțiune, proprietăți

Substanțele active din păpădie stimulează activitatea stomacului, a ficatului și a veziculei biliare și exercită o importantă acțiune diuretică, ajutând organismul la eliminarea lichidelor și, o dată cu acestea, a produșilor toxici de metabolism. Datorită conținutului de vitamină A și C, păpădia este menționată ca un posibil agent antioxidant și anticanceros.

Indicații terapeutice

Datorită acțiunii diuretice, preparatele fitoterapeutice din păpădie sunt un adjuvant util în hipertensiunea arterială și în insuficiența cardiacă. Efectul diuretic este exploatat și în cazul calculilor renali sau ureterali, prin mărirea fluxului de urină urmărindu-se eliminarea calculilor din căile urinare. Tot datorită proprietății diuretice, unii autori o prescriu femeilor în perioada premenstruală. Păpădia este folosită cu succes în multe cazuri de gastrite hipoacide și dispepsii, precum și în dischinezia biliară și pentru prevenirea calculilor biliari.

Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1-2 lingurițe de frunze, flori și rădăcini, la 1 cană de apă. Pentru creșterea diurezei, se beau 2-3 căni pe zi. Pentru stimularea poftei de mâncare, se bea ½ de cană, înaintea meselor principale.

În dischinezia biliară, se recomandă decoctul preparat din 2 lingurițe de frunze și rădăcini la 1 cană de apă. Se fierbe timp de 10 minute. Se administrează 2 linguri de decoct la interval de 4 ore. Pentru stimularea diurezei, se poate prepara un decoct din 2 lingurițe de rădăcini la 1 cană cu apă. În acest caz, decoctul se fierbe timp de 15 minute și se beau 2 căni pe zi.

Intră în compoziția ceaiului hepatic, depurativ, dietetic, gastric și a tabletelor Antitox, a granulelor Instamixt și Diett, a comprimatelor Normoponderol.

Precauții

Hipertensiunea arterială și bolile cardiace, în mod special în fază decompensată, necesită o atentă supraveghere medicală. În aceste cazuri, administrarea remediilor fitoterapeutice se face cu acordul și sub îndrumarea medicului curant. Cura de diureză este însoțită de o eliminare nedorită de potasiu. Deși aceste pierderi sunt mai mici decât în cazul medicamentelor diuretice, totuși, se recomandă o alimentație bogată în potasiu, pentru a compensa eliminarea crescută.

Diverse

Din frunzele proaspete, tinere, de păpădie se poate prepara o salată excelentă sau se pot folosi în supe sau ciorbe.

PĂTLAGINA

Denumiri, descriere și părți folosite



Pătlagina este o plantă ierboasă, cu frunze mai alungite sau mai scurte, în funcție de specie. O altă caracteristică a pătlaginei constă în faptul că frunzele prezintă nervuri longitudinale bine evidențiate pe fața inferioară. Există mai multe specii de pătlagină: *Plantago*

lanceolata, Plantago media și *Plantago major*. În popor, le cunoaștem pe toate sub aceeași denumire de pătlagină. De la toate speciile se folosesc frunzele (*Folium Plantaginis*).

Substanțe active

Frunzele de pătlagină conțin mucilagii, în special xiloză, vitaminele A, C și K, glicozide amare, tanin, flavone, caroten, fitosteroli, pectine și enzime proteolitice.

Acțiune, proprietăți

Substanțele active din frunzele de pătlagină fluidifică secrețiile din căile respiratorii. Pătlagina are proprietăți emoliente, antiinflamatorii, hemostatice. Mai nou, s-au pus în evidență unele proprietăți diuretice și astringente.

Indicații terapeutice

Pătlagina este utilizată pe scară largă în afecțiunile acute, subacute și cronice ale aparatului respirator, însoțite de tuse cu expectorație dificilă (traheite, bronșite, laringite). Frunzele de pătlagină sunt utile în tratarea înțepăturilor de insecte, a plăgilor superficiale, a furunculelor și a inflamațiilor căilor urinare. Unii autori mai recomandă preparatele de pătlagină în tratamentul adjuvant al ulcerului gastric și duodenal precum și în tratamentul extern al hemoroizilor. Cercetările făcute la laboratorul de farmacognozie al Facultății de Farmacie din Iași au arătat că acțiunea antiinflamatoare în cazul furunculelor se datorează mucilagiilor. Înmuierea pielii favorizează fenomenul de macerare a acesteia sub acțiunea enzimelor proteolitice și astfel conținutul furunculelor este eliminat mai ușor.

Preparare și administrare

În faza productivă a infecțiilor respiratorii însoțite de tuse, este utilă infuzia preparată din 1-2 linguri de frunze la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni, treptat, pe parcursul întregii zile.

Siropul de pătlagină se obține din frunze proaspăt culese sau, și mai ușor, din frunze congelate. Frunzele proaspete, respectiv frunzele decongelate, se mărunțesc și se storc prin presare. Sucul

astfel rezultat se amestecă cu un volum egal de miere. Pentru păstrare îndelungată, amestecul cu miere se fierbe timp de 20 de minute și se păstrează în sticle închise etanș. La adulți se administrează 3-4 linguri pe zi, iar la copii 4-5 lingurițe pe zi. Siropul de pătlagină se poate procura gata preparat din farmacii sau din magazinele specializate.

Pentru hemoroizii externi, se pot aplica băi locale cu o infuzie preparată din 30 g de frunze la 1 litru de apă.

Ca adjuvant în tratamentul ulcerului gastric și duodenal, se folosește infuzia din 2 linguri de frunze la 1 cană cu apă. Se ia câte o înghițitură la 2-3 ore.

Intră în compoziția ceaiului antibronșitic, a granulelor Aquavenol, a tabletelor Gastrovit, a expectorantelor Santa, Tusimin.

Diverse

Din semințele de pătlagină se poate obține un extract uleios, cu proprietăți speciale, care are o acțiune antiinflamatoare și protejează pielea față de acțiunea razelor ultraviolete.

PELINUL

Denumire, descriere și părți folosite



Pelinul, sau pelinul alb (*Artemisia absinthium*) este o plantă ierboasă, aromatică, înaltă de cca 1 metru care crește atât spontan, cât și în culturi. Are un miros puternic aromat și este renumită pentru gustul ei extrem de amar. De la pelin se recoltează în scop medicinal vârfurile înflorite împreună cu partea superioară a tulpinii (*Herba Absinthi*), în lunile iulie-septembrie.

Substanțe active

Pelinul conține principii amare de tipul sescviterpenelor (absintină, artabsină, anabsintină

și altele), ulei volatil. Cel mai important component al acestuia este tuiona. Pe lângă aceasta, în compoziția uleiului volatil se mai găsesc felandren, alfa și beta pinen, sabinen.

Acțiune, proprietăți

Principiile active din pelin au efect tonic amar, stomahic, colagog, vermifug, antibacterian și antimicotic.

Indicații terapeutice

Preparatele din pelin sunt utile în anorexie, gastrite cronice și colite, oxiurază, gripă și alte afecțiuni respiratorii acute.

Preparare și administrare

Pentru stimularea poftei de mâncare și în general a digestiei, se prepară o infuzie din 1 linguriță de plantă mărunțită, la 1 cană cu apă. Cantitatea rezultată se bea fracționat înaintea meselor principale.

În afecțiunile hepato-biliare se prepară o infuzie din 1 linguriță de plantă la 2 căni de apă și se bea ½ de cană după mesele principale.

În cazul infestației cu oxiuri se amestecă 1-2 lingurițe de pulbere de plantă cu miere și se administrează dimineața, pe nemâncate.

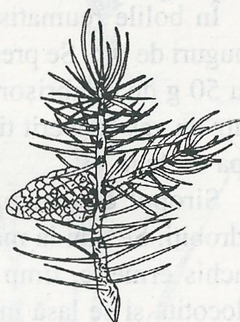
Intră în compoziția ceaiului tonic aperitiv.

Precauții, contraindicații

Administrarea în doze mari poate să ducă la apariția unor fenomene toxice datorate tuionei. Intoxicația cu pelin se manifestă prin stare de excitație, convulsii, comă și chiar moarte. Aceste complicații toxice apar mai ales în țările unde se consumă o băutură alcoolică preparată din pelin, numită absint.

Pelinul nu se administrează la femeile însărcinate și nici la mame în perioada de alăptare. Este de asemenea contraindicat la persoanele cu afecțiuni ale sistemului nervos. În general, perioada de administrare trebuie să fie limitată la maximum 2 săptămâni.

PINUL



Denumire, descriere și părți folosite

Pinul (*Pinus silvestris*) este un arbore rășinos, conifer, căruia îi plac locurile însorite și care crește nu numai în regiunea montană, ci și la altitudini mai mici. Are frunze aciculare lungi de 6-7 cm și conuri de formă globuloasă. În afară de aspect, pinul se mai remarcă și prin rădăcina mai adâncă, ceea ce îl face mai rezistent în fața furtunilor. În scop medicinal se recoltează mugurii (*Turio Pini*), cu miros aromatic, plăcut, specific.

Substanțe active

Conținutul în substanțe fitochimice al mugurilor de pin se remarcă prin prezența uleiului volatil format din pinen, limonen, silvestren. Mugurii mai conțin rășini, principii amare, pinipicrozidă, pinitol, coniferozidă, vitamina C, flavonoizi.

Acțiune, proprietăți

Preparatele din muguri de pin fluidifică secrețiile bronșice, au efecte diuretice și antiseptice.

Indicații terapeutice

Mugurii de pin sunt utilizați ca remediu în infecțiile respiratorii acute (bronșite, traheite, laringite) și în infecțiile urinare (pielite, cistite, uretrite). De asemenea, datorită conținutul de vitamina C este folosit în scorbut.

Preparare și administrare

Administrarea se face sub formă de infuzie, sirop, inhalații sau extracte obținute prin metode farmaceutice. Infuzia se prepară din 1 linguriță de muguri proaspeți zdrobiți, la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni, zilnic.

În bolile reumatismale se pot efectua băi generale în apă cu muguri de pin. Se prepară un decoct din 150 g de muguri combinat cu 50 g de cimbrișor. Plantele se pun în 2 litri de apă și se fierb într-un vas acoperit timp de 10 minute. Se filtrează și se adaugă la apa de baie.

Siropul din muguri de pin se prepară din 100 g de muguri zdrobiți. Se pun la macerat în 100 ml de alcool de 70^0, într-un vas închis ermetic, timp de 12 ore. Apoi se adaugă ½ litru de apă clocotită și se lasă încă 6 ore la macerat. Se strecoară, se adaugă 250 g de zahăr și se ține la foc liniștit până la dizolvarea zahărului. Se fierbe până se îngroașă căpătând consistență de sirop și se pune în sticle. Se administrează câte 2-3 linguri pe zi, la adulți, sau 2-3 lingurițe la copii.

Mugurii de pin intră în compoziția ceaiului antibronșitic, a comprimatelor Voseptol, a granulelor Aqua-algin, Aqua-real și Aqua-venol, a unguentului Hebe-cavis, a cremei Hebe-entorsal, a extractului alcoolic Inhalant și a soluției Herbasol.

Precauții

Nu se depășesc dozele, deoarece pot să apară complicații renale (hematurie).

Diverse

Este înrudit cu pinul maritim, a cărui scoarță este extrem de bogată în bioflavonoizi.

PIRUL



Denumire, descriere și părți folosite

Pirul (*Agropyrum repens*) este o plantă ierboasă cu tulpină înaltă de 1-1,5 m, de culoare verde-cenușie. În partea superioară face un spic asemănător cu cel al grâului. Rădăcina este foarte adâncă, lungă de mai mulți metri și ramificată. Chiar dacă este tăiată în bucăți, reface planta din fragmentele rămase. Totuși, tocmai aceste rădăcini (*Rhizoma Graminis*) sunt cele care dovedesc proprietăți terapeutice și se recoltează primăvara și toamna ca produs medicinal.

Substanțe active

Rădăcinile de pir conțin triticină, inulină, mucilagii, o cantitate mică de ulei volatil format în principal din agropiren, săruri de potasiu și fier, carotenoizi, vitamine din grupul B.

Acțiune, proprietăți

Preparatele din rădăcină de pir au proprietăți diuretice, depurative, sudorifice, antibacteriene, antifungice, antihipertensive, remineralizante.

Indicații terapeutice

Ca plantă medicinală, pirul are efecte benefice în inflamațiile tubului digestiv, afecțiunile căilor urinare, infecțiile respiratorii și reumatism.

Preparare și administrare

În general pirul se folosește în ceaiuri compuse, alături de alte plante cu acțiune sinergică. Infuzia se poate prepara din 1 linguriță

de rădăcină mărunțită, la 1 cană cu apă. Se beau 3 căni pe zi. Decoctul se prepară din 1 linguriță de rădăcină mărunțită, la 1 cană cu apă. Se fierbe 5 minute și se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

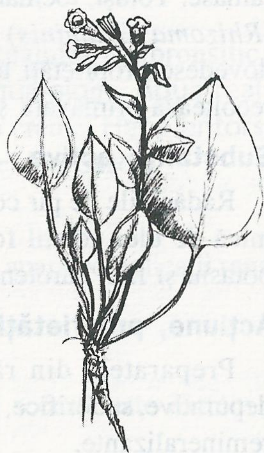
Pirul intră în compoziția ceaiului sudorific, a ceaiului diuretic nr. 2, a tabletelor Antitox și Uroplant și a granulelor Aqua-real.

Diverse

Agricultorii pe cât de bine cunosc pirul, pe atât de mult îl urăsc. Deși face parte din familia grâului și seamănă la aspect cu el, datorită rădăcinilor sale care invadează solul până la adâncimi foarte mari, este considerat de unii agronomi drept dușmanul numărul unu al grădinilor și ogoarelor.

PLĂMÂNĂRICA

Denumire, descriere și părți folosite



Plămânărica (*Pulmonaria officinalis*) este o plantă ierboasă, înaltă de cca 30 cm, care crește prin păduri, în locuri umbroase, de la șes până în zona montană. Foarte interesant de observat că, la un moment dat, pe aceeași plantă se pot observa flori de trei culori. Imediat ce se deschid, sunt colorate în roșu, apoi, pe măsură ce se trec, se colorează în violet și în final în albastru. În scop medicinal se recoltează frunzele (*Folium Pulmonariae*) începând din primele luni ale primăverii, până toamna în luna septembrie.

Substanțe active

Frunzele conțin saponozide, mucilagii, acid salicilic, taninuri, acid galacturonic, acid stearic, palmitic și miristic, fitosteroli, vitamina C, carotenoizi, rășini, săruri minerale.

Acțiune, proprietăți

Planta are acțiune diuretică, emolientă, antiinflamatoare, antidiareică, analgezică, cicatrizantă, remineralizantă, sudorifică, expectorantă.

Indicații terapeutice

Preparatele din plămânărică sunt folosite în bronșite, laringite cu tuse și răgușeală, afecțiuni renale, boli reumatice, plăgi, degerături, mătreață.

Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1 lingură de frunze uscate și mărunțite, la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

Pentru uz extern, se prepară o infuzie din 2 linguri de frunze uscate, la 1 cană cu apă. Se fac spălături locale sau se aplică comprese îmbibate cu ceai.

PLOPUL

Denumire, descriere și părți folosite



Dintre soiurile de plopi din țara noastră importanță medicinală au plopul negru (*Populus nigra*) și plopul tremurător (*Populus tremula*). Sunt arbori foioși, cu tulpină înaltă, care cresc spontan sau sunt plantați ca arbori ornamentali în parcuri, pe marginea aleilor sau drumurilor. De la plop se recoltează în scop medicinal mugurii foliari (*Gemma Populi*), primăvara înainte de desfacerea frunzelor.

Substanțe active

Mugurii frunzelor conțin salicină, populină, ulei volatil, acizi grași, taninuri, rășini, saponine, substanțe flavonoizi. Principalii componenți ai uleiului volatil sunt trei forme de betulenol.

Acțiune, proprietăți

Principiile active din muguri au acțiune astringentă, antiinflamatoare, slab analgezică, antiseptică, diuretică, sudorifică, cicatrizantă, expectorantă, antipiretică.

Indicații terapeutice

Preparatele din muguri de plop sunt utilizate în infecții respiratorii cu tuse, afecțiuni renale, boli reumatice, hemoroizi, plăgi, arsuri, afecțiuni dermatologice.

Preparare și administrare

Pentru uz intern, se prepară o infuzie din 1-2 lingurițe de muguri la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

Pentru uz extern, se prepară infuzia în același fel și se aplică local, sub formă de spălături sau comprese.

PODBALUL

Denumire, descriere și părți folosite



Podbalul (*Tussilago farfara*) este o plantă ierboasă foarte răspândită, care crește prin locurile necultivate. Era apreciată încă din antichitate pentru calitatea de a „alunga tusea", proprietate reflectată și în denumirea latină. Este printre primele plante care înfloresc primăvara devreme, în luna martie, având culoare galbenă, cu diametrul de 2-3 cm. De la podbal se recoltează în scop medicinal frunzele (*Folium Farfarae*) mari, late, de culoare verde care cresc direct din rizomi, după ofilirea florilor. Perioada de recoltare este aprilie-iunie.

Substanțe active

Frunzele de podbal conțin mucilagii, tanin, substanțe amare (tusilagină), acizi grași, carotenoizi, inulină, fitosteroli, flavone, substanțe triterpenice, săruri minerale.

Acțiune, proprietăți

Utilizarea în fitoterapie a preparatelor din frunze de podbal se bazează pe proprietățile lor emoliente, tonice, antispastice, secretolitice și antiinflamatoare.

Indicații terapeutice

Frunzele de podbal sunt utile în afecțiunile aparatului respirator, cum ar fi emfizemul pulmonar, bronșita cronică, astmul bronșic, silicoza, de asemenea în bolile hepato-biliare, dispepsii, plăgi și ulcerații ale pielii.

Preparare și administrare

Se prepară o infuzie din 2 lingurițe de frunze la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi. De obicei frunzele de podbal se folosesc alături de alte plante cu efecte sinergice cum sunt isopul, cimbrișorul și altele.

Extern, se poate face un decoct din 2-3 linguri de frunze la 1 cană cu apă. Se fierbe 10 minute și se lasă acoperit încă 20 de minute. Se strecoară și, după răcire, se fac spălături locale.

Intră în compoziția unor ceaiuri compuse: antiastmatic, anti-bronșitic,

Precauții

Există studii care au pus în evidență existența unor substanțe carcinogene în florile de podbal. Din acest motiv, se impune evitarea folosirii acestora. Realitatea este că dozele utilizate în experimentele efectuate pe animale au fost foarte mari, depășind cu mult dozele recomandate în general în fitoterapie. Oricum, ca măsură de siguranță, florile de podbal – utilizate în trecut alături

de frunze – nu mai sunt indicate pentru prepararea formelor fitoterapeutice.

Diverse

Frunzele tinere de podbal se folosesc în unele regiuni în alimentație pentru prepararea unor ciorbe și a sarmalelor în foi de podbal.

PORUMBARUL

Denumire, descriere și părți folosite



Porumbarul (*Prunus spinosa*) este un arbust spinos din familia rozaceelor. Crește pe dealuri și câmpii, la marginea drumurilor și pădurilor, formând tufărișuri dese prin care nici sălbăticiunile nu îndrăznesc să treacă de teama spinilor. De la porumbar se recoltează florile de culoare albă (*Flos Pruni Spinosa*), în lunile aprilie-mai, și fructele albastre cu reflexe negre (*Fructus Pruni Spinosa*) după căderea brumei, când devin mai dulci și mai puțin astringente.

Substanțe active

Florile conțin flavonoizi, acizi organici, cvercitină, săruri de magneziu și potasiu, substanțe glicozidice. Fructele conțin glucide, acizi organici antociani, taninuri, polifenoli, vitamina C, săruri de calciu și magneziu.

Acțiune, proprietăți

Florile au proprietăți sedative, laxative și diuretice. Fructele au acțiune antidiareică, astringentă.

Indicații terapeutice

Preparatele medicinale din fructe sunt indicate în diaree, dizenterie, pentru calmarea durerilor de stomac, pentru stimularea digestiei, în

dischinezii biliare. Preparatele fitoterapeutice din flori de porumbar sunt recomandate în afecțiunile rinichilor și căilor urinare.

Preparare și administrare

Infuzia se face din 1 linguriță de flori la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

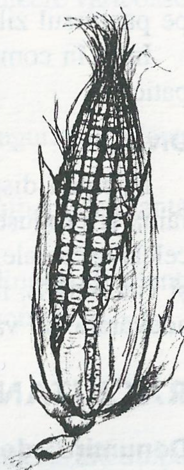
Decoctul se prepară din 1 linguriță de fructe uscate, la 1 cană cu apă. Se fierbe 15-20 de minute după care se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi.

Diverse

Porumbarul are și o oarecare importanță alimentară. Din fructe se poate obține marmeladă sau se poate prepara compot.

PORUMBUL

Denumire, descriere și părți folosite



Porumbul (*Zea mays*) este o cereală originară din America și a fost introdus în țara noastră după anul 1750, devenind foarte curând hrana de bază a locuitorilor de la țară și nu numai. Este o plantă cu florile bărbătești amplasate la vârful tulpinii, iar cele femeiești mai jos. Acestea din urmă au stigmate lungi învelite cu frunze modificate, pănușele. În scop medicinal se recoltează stigmatele, adică mătasea (*Stigma Maydis*) înainte de maturizarea boabelor, când porumbul este încă în „lapte”.

Substanțe active

Mătasea de porumb conține flavonoizi, saponine și săruri de potasiu, vitaminele K, C, B_6, E, alantoină, stigmasterol, sitosterol, grăsimi, taninuri, ulei volatil, rășini și substanțe minerale.

Acțiune, proprietăți

Preparatele fitoterapeutice din mătase de porumb au proprietăți diuretice, sedative, colagoge.

Indicații terapeutice

Ceaiurile din mătase de porumb sunt utilizate în afecțiunile căilor urinare, cistite, pielite, calculoză renală, în afecțiuni hepato-biliare, gută, reumatism.

Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1 linguriță de mătase de porumb la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

În afecțiunile renale se poate prepara un decoct din 30 g de mătase de porumb la 1 litru de apă. Se fierbe la foc liniștit timp de 2 ore. Se completează la loc apa evaporată și se bea toată cantitatea pe parcursul zilei.

Intră în compoziția ceaiului diuretic nr. 2 și 3 și a ceaiului hepatic.

Diverse

În ciuda disprețului cu care este privit porumbul ca aliment, făina și produsele din porumb furnizează mai multe calorii decât celelalte cereale. În plus, conținutul crescut de grăsimi polinesaturate și vitamină E, face din el un aliment care merită să fie apreciat la adevărata lui valoare.

RĂCHITANUL

Denumire, descriere și părți folosite



Răchitanul (*Lythrum salicaria*) este o plantă ierboasă cu flori roșii sau violacee, intens colorate, răspândită mai ales pe marginea apelor din regiunea de câmpie și de deal, abundentă în Lunca și Delta Dunării. În scop medicinal se folosesc părțile aeriene (*Herba Salicariae*), mai

precis partea superioară a acestora, la începutul înfloririi (iunie-iulie).

Substanțe active

Planta conține taninuri, flavonoizi, antociani, substanțe glicozidice (salicarină), pectine, carotenoizi, ulei volatil, săruri minerale.

Acțiune, proprietăți

Principiile active din răchitan imprimă plantei acțiune astringentă, antidiareică, antibacteriană, hemostatică, cicatrizantă, hipoglicemiantă.

Indicații terapeutice

Preparatele medicinale din răchitan sunt recomandate în tratamentul afecțiunilor diareice, epistaxis, metroragii, ulcere varicoase, eczeme, boli dermatologice.

Preparare și administrare

Se poate prepara o infuzie sau un decoct din 1 linguriță de plantă la 1 cană cu apă. Se beau 3 căni pe zi.

Administrarea se poate face și sub formă de pulbere de plantă, în doză de 1-4 g pe zi.

Pentru uz extern, se prepară o infuzie din 1-2 linguri de plantă la 1 cană cu apă. Se fac băi locale sau se aplică comprese.

Intră în compoziția granulelor Aqua-femina.

Diverse

Se cunoaște din istorie că unele epidemii de dizenterie din timpul primului și celui de-al doilea război mondial au fost stopate eficient folosindu-se ca remediu răchitanul.

Este folosit și ca mijloc de întreținere a tenului uscat.

REVENTUL

Denumire, descriere și părți folosite

Reventul este o plantă originară din China și prezintă două specii, *Rheum palmatum* și *Rheum officinale*. În țara noastră, se cultivă îndeosebi în județul Brașov și uneori prin grădini. Are rădăcini puternice, cărnoase, cu grosimea de cca 2 cm, iar partea aeriană este ierboasă și foarte bine dezvoltată. În primul an, frunzele sunt dispuse în rozetă, cele mai mari putând ajunge chiar la dimensiuni de 1 m. Tulpinile, goale în interior, cresc începând din al treilea an, atingând înălțimi de până la 2,5 m. Florile sunt mici, purpurii sau alb-verzui. De la revent se recoltează partea subterană (*Rhizoma Rhei*), în lunile septembrie și octombrie.

Substanțe active

Rădăcinile de revent conțin antrachinone, derivați de antrachinone, taninuri din grupa reotanoidelor (glucogalina, catehina, epicatehina), acizi organici, ulei volatil, rășini, raponticină, substanțe minerale.

Acțiune, proprietăți

În funcție de doza administrată, preparatele din revent pot avea acțiune laxativă, purgativă, tonică, aperitivă, stomahică. În mod paradoxal, la administrarea în doze mici se observă o acțiune antidiareică, explicată de prezența taninurilor.

Indicații terapeutice

Preparatele din revent se administrează în special în constipație. Pentru efect laxativ, doza administrată este de 0,25-0,5 g de pulbere. Doza purgativă este de 1-3 g de pulbere. Perioada de administrare trebuie scurtată cât mai mult. În nici un caz nu se prelungește mai mult de 7 zile într-o lună.

Intră în compoziția comprimatelor Cortelax.

Precauții, efecte adverse

Administrarea în doze prea mari duce la apariția unor efecte adverse cum ar fi cefaleea, grețurile, vărsăturile, diareea, deshidratarea

și demineralizarea. Nu se administrează persoanelor care suferă de inflamații ale căilor urinare sau organelor din sfera genitală, femeilor însărcinate, mamelor care alăptează. Preparatele de revent nu sunt recomandate nici chiar persoanelor cu constipație cronică, deoarece deseori acțiunea purgativă este urmată de o accentuare a constipației. În constipație este foarte important să se cunoască în mod precis cauza și să se recurgă la tratamentul cauzal.

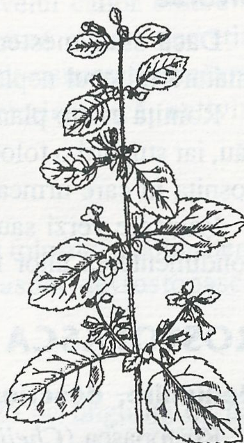
Diverse

Reventul este înrudit cu o plantă numită popular rubarbăr (*Rheum rhaponticum*). Din pețiolul de rubarbăr se obișnuiește să se prepare un compot cu gust acrișor.

ROINIȚA

Denumire, descriere și părți folosite

Roinița (*Melissa officinalis*) este o plantă ierboasă cu tulpini ramificate ce formează tufe înalte de aproximativ o jumătate de metru. Planta are un un miros asemănător cojilor de lămâie de unde i se trage și una dintre denumirile populare, lămâiță. De la roiniță se folosesc frunzele (*Folium Melissae*).



Substanțe active

Planta conține ulei volatil, flavonoizi, taninuri, principii amare, rășini, pectine, acid succinic, acid cafeic, acid rozmarinic, acid ursolic, acid oleanolic.

Acțiune, proprietăți

Principiile active ale plantei conferă preparatelor medicinale din roiniță acțiune spasmolitică, sedativă și favorizează instalarea somnului.

Indicații terapeutice

Roinița este utilizată pentru calmarea colicilor stomacale și intestinale, în meteorism abdominal, în tulburările cardiace și digestive pe fond nervos, în stările de distonie neuro-vegetativă.

Preparare și administrare

Se prepară o infuzie din 1 linguriță de plantă la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi. Pentru facilitarea instalării somnului, se bea 1 cană de ceai, seara, cu 1 oră înainte de culcare.

Intră în compoziția ceaiului anticolitic, a ceaiului aromat, a ceaiului contra colicilor și a ceaiului laxativ, a granulelor Aquasedin, a tincturii Femina, a comprimatelor Nervosedin.

Diverse

Dacă sunt mestecate în gură, frunzele proaspete de roiniță înlătură mirosul neplăcut în același fel ca o gumă de mestecat.

Roinița este o plantă foarte căutată de albine datorită nectarului său, iar stuparii o folosesc și astăzi pentru a face cât mai atrăgătoare coșnița în care urmează să prindă un roi de albine.

Frunzele verzi sau uscate sunt folosite și în alimentație pentru condimentarea unor feluri de mâncare.

ROSTOPASCA

Denumire, descriere și părți folosite



Rostopasca (*Chelidonium majus*) este o plantă ierboasă, care crește prin locuri umbroase, prin păduri, tufărișuri, grădini, pe lângă ruine, garduri, ziduri, de la câmpie până în zonele montane, la altitudinea maximă de 800-1.000 m. Poate atinge înălțimi de cca 1 m. Mai este cunoscută și sub numele de negelariță și este ușor de recunoscut datorită sucului galben-portocaliu pe

care îl secretă în locul în care este ruptă. Acest suc este prezent în toate părțile plantei. În contact cu aerul, culoarea lui se schimbă din galben-portocaliu în brun. Are tulpina ramificată, înaltă de până la 100 cm și păroasă. Florile au culoarea galbenă. De la rostopască se recoltează tulpinile și ramurile înfrunzite și înflorite (*Herba Chelidonii*), în lunile aprilie și mai.

Substanțe active

Planta conține substanțe alcaloide cum ar fi chelidonina, berberina, cheletrina, sanguinarina, precum și rășini, flavonoizi, taninuri, ulei volatil.

Acțiune, proprietăți

Datorită chelidoninei, preparatele au acțiune analgezică – similară cu morfina și spasmolitică la nivelul căilor biliare și al căilor respiratorii. Preparatele din rostopască măresc secreția de bilă și secreția pancreatică. De asemenea, sunt enumerate următoarele proprietăți: citostatică, hemostatică, bacteriostatică, antivirală, hipotensivă, hipolipemiantă.

Indicații terapeutice

Preparatele din rostopască sunt frecvent folosite în bolile hepato-biliare. În tradiția populară, sucul proaspăt de rostopască se folosește în tratarea negilor.

Preparare și administrare

Infuzia de rostopască se prepară din ½ de linguriță de plantă mărunțită, la 1 cană cu apă. Se administrează câte 1-2 linguri la 3 ore.

Intră în compoziția ceaiului hepatic, a comprimatelor Hepatobil și Sedocalm, a capsulelor Hepatofalk, a granulelor Instamixt, a comprimatelor naturale antidiareice (Plantavorel).

Precauții, contraindicații

Administrarea se face cu cea mai mare atenție pentru a nu se depăși doza. În caz de supradozare pot să apară fenomene toxice:

somnolență, convulsii, grețuri, vărsături. Nu se administrează la femeile însărcinate sau care alăptează.

ROŞCOVUL

Roșcovul (*Ceratonia siliqua*) este un arbore din familia leguminoaselor, originar din regiunea mediteraneană. Fructele arborelui, cu aspect de păstăi mari, de culoare brun-roșcat și gust dulceag, numite roșcove, au importanță alimentară și terapeutică.

Roșcovele conțin o cantitate mare de glucide simple și complexe, mucilagii, pectine, amidon, vitamine. Una dintre cele mai importante substanțe prezente în roșcove este carubina.

Pulberea din pulpă de roșcove are efecte antidiareice și de absorbție a toxinelor microbiene. Datorită acestor proprietăți, pulberea de roșcove este utilizată în diaree, dizenterie, dispepsiile copiilor, dar și în gastrite și enterocolite. Diareile infecțioase se vor trata în asociere cu medicația etiologică adecvată, la indicația și recomandarea medicului.

Se poate procura din magazinele de alimente sănătoase sub denumirea de Carob, de proveniență englezească.

ROZMARINUL

Denumire, descriere și părți folosite



Rozmarinul (*Rosmarinus officinalis*), este un subarbust de origine mediteraneană, plăcut mirositor. La noi în țară se cultivă ca plantă medicinală, condimentară și ornamentală. Tulpina, cu ramuri arcuite sau ascendente, poate ajunge până la 60-150 cm. În partea de jos, scoarța este exfoliată, iar în partea superioară este acoperită cu peri de culoare cenușie. Frunzele, care rămân verzi și pe perioada iernii, sunt liniare, având lungimea de 2-3 cm și seamănă cu acele conife-

relor. Florile sunt de culoare albăstrui-deschis, ușor violacee, formând un spic. De la rozmarin se recoltează frunzele (*Folium Rosmarinii*), în timpul înfloririi.

Substanțe active

Rozmarinul conține un ulei volatil, reprezentat prin borneol, camfor, eucaliptol, flavonoizi, acid rozmarinic, principii amare, rozmaricină, substanțe di- și triterpenice.

Acțiune, proprietăți

Preparatele din rozmarin stimulează secreția sucurilor digestive, au proprietăți coleretice, colagoge, antiseptice și diuretice. Uleiul volatil stimulează activitatea psihică și îmbunătățește oxigenarea creierului.

Indicații terapeutice

Preparatele din rozmarin sunt indicate în afecțiunile căilor biliare și hepatice, în anorexie, afecțiuni ale stomacului, rinită cronică. Uleiul volatil se recomandă în stările de debilitate fizică, astenie și în convalescență.

Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1 linguriță de frunze uscate și mărunțite, la 1 cană cu apă. Se beau 1-2 căni pe zi.

În rinita cronică se pot face inhalații cu ceai preparat din 1 lingură de frunze la 1 cană cu apă, după o fierbere de 5 minute.

Efectul tonifiant se obține prin efectuarea unor băi în care s-a adăugat ceai sau extract de rozmarin. Aceste băi se fac în cursul dimineții.

Precauții, efecte adverse

Depășirea dozei terapeutice poate duce la apariția convulsiilor, de aceea utilizarea uleiului volatil trebuie făcută cu maximă atenție.

Diverse

Extractele de rozmarin sunt utilizate în industria cosmetică pentru obținerea loțiunilor și sunt un condiment apreciat ca și pentru aromatizarea unor feluri de mâncare.

SALCÂMUL

Denumire, descriere și părți folosite



Salcâmul (*Robinia pseudacacia*) este un arbore din familia leguminoaselor, renumit pentru parfumul plăcut mirositor al florilor sale care înfloresc în luna mai. În scop medicinal se folosesc florile (*Flos Robiniae Pseudacaciae*).

Substanțe active

Florile de salcâm sunt bogate în flavone (robinină, acaciină), acid cafeic și clorogenic, ulei volatil.

Acțiune, proprietăți

Preparatele medicinale din flori de salcâm sunt utilizate pentru calmarea durerilor reumatice, pentru atenuarea acidității gastrice, în arsurile retrosternale datorate hiperacidității, ca antitusiv și emolient în infecțiile acute ale aparatului respirator.

Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1 lingură de flori uscate, la 1 cană cu apă. Se bea călduță, câte 2 căni pe zi, după masa de dimineață și prânz.

Diverse

Lemnul de salcâm este amintit în Biblie, ca material de construcție și este și astăzi apreciat datorită rezistenței și durabilității sale.

În anumite zone ale țării, florile de salcâm sunt folosite ca ingredient la prepararea clătitelor. Salcâmul este cel mai vestit dintre plantele melifere. Mierea de salcâm este foarte apreciată, atribuindu-i-se proprietăți antitusive și din considerente practice, fiind printre puținele feluri de miere care nu se zaharisește decât după foarte mult timp.

Tot din familia leguminoaselor face parte și un alt arbore numit salcâmul japonez (*Sophora japonica*) care se deosebește de salcâmul obișnuit prin absența spinilor și culoarea gălbuie a florilor. De la salcâmul japonez se recoltează în scopul fabricării unor preparate farmaceutice bobocii florali (*Flos Sophorae*). Produsul recoltat conține substanțe glucidice, mucilagii, pectine și o cantitate însemnată de rutozid, care are proprietatea de a scădea nivelul grăsimilor din sânge în cazul hiperlipidemiilor.

SALCIA

Denumire, descriere și părți folosite



Salcia (*Salix alba*) este un arbore foios, care crește pe malul apelor, în lunci, zăvoaie, locuri umede, în zonele de deal și câmpie. I se mai spune și răchită și este foarte rezistentă la geruri mari și inundații. Tulpina, care adeseori poate crește strâmbă, atinge înălțimi de 25 (30) m. Scoarța este la început netedă, de culoare cenușiu-verzui, iar apoi apar crăpături în lungime.

Frunzele au formă de lance, lungi de până la 10 cm, cu margini neregulate și culoare verzui-argintiu. De la salcie se recoltează scoarța (*Cortex Salicis*), de pe ramurile de 2-3 ani, prin jupuire în fâșii.

Substanțe active

Scoarța de salcie conține o cantitate importantă de compuși salicilici și taninuri, precum și ceară, rășini, oxalați.

Acțiune, proprietăți

Substanțele active conținute în scoarța de salcie conferă preparatelor medicinale proprietăți antireumatice, antiinflamatoare, analgezice, sedative, antipiretice, tonice, astringente, hemostatice.

Indicații terapeutice

Preparatele din scoarță de salcie sunt utilizate în afecțiunile reumatice, pentru calmarea durerilor și combaterea febrei, în stările de iritabilitate nervoasă și anxietate, în insomniile pe fond nervos, în dismenoree, nevralgii, dureri musculare, stomatite, pentru combaterea transpirației la picioare.

Preparare și administrare

Decoctul de scoarță de salcie se prepară din 2 linguri de produs mărunțit, la 1 cană cu apă. Se administrează 3-4 linguri pe zi.

Se poate administra și sub formă de pulbere în doză de ½ de linguriță înaintea celor trei mese principale.

Decoctul pentru uz extern, utilizat în caz de stomatită, se prepară din 4 linguri de scoarță mărunțită, la 1 cană cu apă. Se face gargară de mai multe ori pe zi.

Pentru combaterea transpirației urât mirositoare de la nivelul picioarelor se fac spălături locale cu decoctul concentrat preparat din 100 g de scoarță de salcie la 1 litru de apă.

Salcia intră în compoziția ceaiului antireumatic, a granulelor Aqua-algin și a comprimatelor Normovit.

Precauții, efecte adverse

Administrarea în doze prea mari poate să ducă la apariția unor fenomene nedorite cum ar fi cefaleea, amețelile, grețurile și vărsăturile, diareea, convulsiile.

Diverse

Acidul acetilsalicilic, componenta principală a renumitei Aspirine, a fost extras pentru prima oară din scoarța de salcie, în anul 1838. Ulterior, acidul salicilic a fost sintetizat pe cale chimică fiind utilizat pe scară largă în industria medicamentelor antiinflamatoare.

SALVIA

Denumire, descriere și părți folosite



Cunoscută în popor și sub denumirea de jaleș, salvia (*Salvia officinalis*) este o plantă cu tulpină mult ramificată, ierboasă în partea superioară și lemnoasă în partea inferioară. Frunzele alungite, păroase pe ambele fețe, un timp sunt de culoare argintie și apoi devin verzi-cenușii. Florile grupate sunt albastre cu nuanțe de violet. În scop medicinal, de la salvie se folosesc frunzele (*Folium Salviae*), cu miros puternic aromat, plăcut, începând din al doilea an de cultivare, în intervalul iunie-septembrie.

Substanțe active

Frunzele de salvie conțin un ulei volatil reprezentat prin substanțe terpenice, tuionă, tuiol, salven, sabinol. Frunzele mai conțin taninuri, principii amare, glicozide, polifenoli, rășini.

Acțiune, proprietăți

Salvia se remarcă prin multe proprietăți benefice, dar probabil cea mai notabilă dintre ele este aceea de a diminua transpirația (efect antisudorific pronunțat). Preparatele din salvie atenuează

procesele fermentative din intestin și favorizează eliminarea gazelor, stimulează secreția de bilă a ficatului, au un ușor efect hipoglicemiant, acțiune antispastică, astringentă și antiseptică, bacteriostatică. Se mai menționează și un efect calmant asupra sistemului nervos.

Indicații terapeutice

Preparatele din frunze de salvie sunt utilizate pentru combaterea transpirației excesive în diverse stări, cum ar fi distoniile neurovegetative și menopauza. De asemenea, preparatele din salvie sunt utile în stările de meteorism abdominal, în dischineziile biliare, ca adjuvant în tratamentul diabetului zaharat, în unele dureri abdominale, în inflamațiile mucoaselor (stomatite, gingivite, faringite, amigdalite) și ale pielii sau în acnee.

Preparare și administrare

Pentru combaterea balonării abdominale și în dischineziile biliare, se poate administra infuzia preparată din 1 linguriță de frunze la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

Pentru reducerea transpirației infuzia se va prepara în același fel, dar se va bea rece.

În gingivite, afte bucale, faringite și amigdalite, se poate face gargară, de mai multe ori pe zi, cu infuzie preparată din 2 lingurițe de frunze de salvie la 100 ml de apă.

În acnee se pot aplica comprese îmbibate într-o infuzie pregătită din 1 lingură de frunze la 100 ml apă.

Intră în compoziția ceaiului antiastmatic, a ceaiului pentru gargară, a granulelor Aqua-femina, Aqua-venol, a tincturii Femina, a loțiunii antiseboreice Hebe, a soluției Herbasol.

Contraindicații

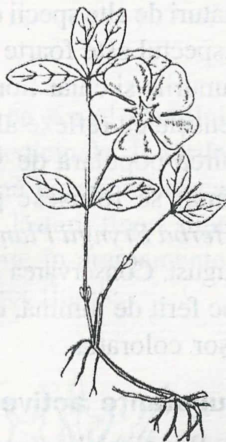
Nu se administrează la femeile care alăptează, deoarece poate diminua secreția lactată.

Diverse

Salvia este apreciată în toată lumea nu doar ca plantă medicinală, ci și pentru calitățile sale gastronomice, de condiment. Încă din antichitate, grecii și romanii au folosit-o pentru conservarea cărnii, și a câștigat o popularitate foarte mare ca remediu vindecător, lucru care se regăsește în denumirea plantei, „salvia" însemnând în limba latină „vindecare".

Uleiul volatil din frunzele de salvie este folosit în industria cosmetică pentru fabricarea diverselor parfumuri. În multe părți, frunzele de salvie sunt folosite și azi ca aromatizant în alimentație.

SASCHIUL



Saschiul (*Vinca minor*), cunoscut și sub numele de brebenoc, este o plantă ierboasă târâtoare care crește prin pădurile umbroase, formând tulpini lungi de aproape un metru. Frunzele își mențin culoarea verde-închis și în timpul iernii, iar florile cu cinci petale au culoare albastră. În scop medicinal se recoltează partea aeriană (*Herba Vincae minoris*) în perioada aprilie-octombrie. Partea aeriană a plantei conține peste 50 de alcaloizi dintre care mai cunoscut este vincamina. Alți alcaloizi identificați sunt izovincamina, vincina, pervincina, rezerpina. În afara acestora, saschiul mai conține flavonoizi, aminoacizi, acizi fenolici, acizi triterpenici, fitosteroli. Vincamina obținută din partea aeriană a saschiului reduce tensiunea arterială și reglează circulația sanguină la nivel cerebral, ducând la o mai bună oxigenare a creierului.

Preparatele din saschiu au fost utilizate în tratamentul hipertensiunii arteriale, în ateroscleroza cerebrală, în accidentele vasculare cerebrale, tulburările de auz la persoanele vârstnice, sindromul

Menière și bolile oftalmologice cu afectarea circulației sanguine la nivelul globului ocular. Vincamina obținută pe cale industrială a fost folosită ca tratament injectabil.

Preparatele din saschiu sunt contraindicate în tumorile cerebrale, hipertensiune intracraniană și se administrează cu prudență la bolnavii cu tulburări de ritm cardiac sau epilepsie.

SCAIUL-VÂNĂT

Denumire, descriere și părți folosite

Scaiul-vânăt (*Eryngium planum*) este o plantă din familia umbeliferelor și se întâlnește alături de alte specii de scai pe pajiștile uscate. Aspectul este foarte specific, având tulpinile, ramurile și chiar florile colorate într-o nuanță cenușie cu reflexe albăstrui, de unde și denumirea populară de *scai-vânăt*. De la scaiul-vânăt se folosesc părțile aeriene înflorite (*Herba Eryngii Plani*) recoltate în lunile iulie-august. Conservarea și păstrarea se face într-un loc ferit de lumină, deoarece planta își pierde ușor colorația.



Substanțe active

Principalele componente active ale scaiului-vânăt sunt saponozidele triterpenice.

Acțiune, proprietăți

Scaiul-vânăt are proprietăți expectorante (fluidifică secrețiile din căile respiratorii), behice (calmează tusea), ajută la eliminarea produșilor de metabolism.

Indicații terapeutice

Preparatele medicinale din scai-vânăt sunt utilizate în infecțiile acute ale căilor respiratorii manifestate cu tuse spastică, supărătoare – faringite, traheite, bronșite.

Preparare și administrare

Infuzia de scai-vânăt se pregătește din 1 lingură de plantă uscată și mărunțită, la 1 cană cu apă. Se administrează 2-3 căni pe zi.

Decoctul se poate prepara din 2 linguri de plantă uscată, la 1 cană cu apă. Din acest decoct se pot folosi 4-5 linguri pe zi.

De regulă, în fitoterapia afecțiunilor acute ale căilor respiratorii, preparatele din scai-vânăt se asociază cu alte plante cu efect expectorant, cum ar fi pătlagina, cimbrișorul etc.

Diverse

Este înrudit și foarte asemănător ca aspect cu scaiul-vântului (*Eryngium campestre*) și el folosit în scopuri medicinale. În țările nordice ale Europei, rădăcina acestuia din urmă este folosită ca legumă, iar în țările sudice, mai ales în Grecia, lăstarii tineri sunt consumați ca salată. Florile uscate pot fi folosite în aranjamente florale, fiind foarte apreciate în arta ornamentelor florale.

SCHINELUL

Denumire, descriere și părți folosite



Schinelul (*Cnicus benedictus*) este o plantă ierboasă cu tulpină dreaptă, păroasă, înaltă de până la 1 m. Frunzele sunt alungite, păroase, cu suprafața aspră, iar marginile sunt zimțate, prevăzute cu spini. Florile galbene, prezintă bractee terminate cu spini și înfloresc din luna iunie până în luna august. În scop medicinal se recoltează partea superioară a tulpinii, cu frunze și flori (*Herba Cardui Benedicti*).

Substanțe active

Planta conține principii amare, reprezentate în principal prin cnicină și benedictină. Schinelul mai conține ulei volatil, subtanțe poliinice, mucilagii, tanin, săruri minerale.

Acțiune, proprietăți

Planta are efecte stomahice, diuretice, coleretice, colagoge, antimicrobiene, antifungice și hipoglicemiante.

Indicații terapeutice

Preparatele din schinel sunt indicate în gastrite, afecțiuni hepato-biliare, ascită, în caz de anorexie, constipație cronică, infecții respiratorii cu tuse.

Preparare și administrare

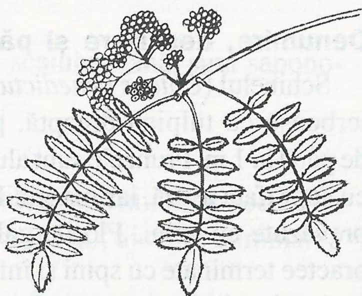
Infuzia se prepară din 1 linguriță de plantă uscată și mărunțită, la 1 cană cu apă. Se bea câte 1/4 de cană cu 30 de minute înainte de mesele principale.

Diverse

Schinelul este un ingredient important al băuturii făcute de călugării benedictini pentru creșterea poftei de mâncare.

SCORUȘUL DE MUNTE

Denumire, descriere și părți folosite



Scorușul de munte (*Sorbus aucuparia*) este un arbore din aceeași familie cu măceșul și crește mai ales în zona de munte și de deal. În scop medicinal se recoltează fructele (*Fructus Sorbus Aucupariae*), de formă sferică, de culoare roșu-cărămiziu, vizibile de la mare distanță.

Substanțe active, proprietăți și indicații

Fructele de scoruș conțin o cantitate apreciabilă de vitamina C, carotenoizi, pectine, sorbitol. Datorită acestora, fructele de scoruș sunt utile în curele de revitaminizare, în carența de vitamină C și carența de vitamină A.

Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1 linguriță de fructe uscate, la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

Diverse

Din fructele de scoruș de munte se prepară în unele regiuni marmeladă, gem, compot, sirop.

SIMINOCUL



Siminocul (*Helichrysum arenarium*) este o plantă ierboasă, care crește în zonele de câmpie. Are o tulpină dreaptă, neramificată și frunze alungite, cu peri, care îi conferă suprafeței frunzei un aspect pâslos, de culoare argintie. Florile mici, galben-aurii, conțin ulei volatil, flavonoizi, taninuri și sunt recoltate pentru proprietățile medicinale (*Flor Helichrysi*). Planta mărește secreția de bilă, modificând și compoziția acesteia, stimulează secreția de suc gastric, suc pancreatic și are efect diuretic. Preparatele din siminoc sunt recomandate în medicina tradițională pentru tratarea afecțiunilor hepato-biliare, colecistitelor, hepatitelor, pentru combaterea grețurilor, a durerilor hepatice și a meteorismului.

Decoctul se prepară din 1 lingură de flori la 1 cană cu apă. Se fierbe timp de 10 minute și se lasă apoi în vasul acoperit încă 15 minute. Se beau 1-2 căni pe zi cu 30 de minute înainte de masă.

SOCUL



Denumire, descriere și părți folosite

Socul (*Sambucus nigra*) este un arbust înalt de 4-5 m care crește de la câmpie până în zona montană inferioară, pe la marginea pădurilor și drumurilor. Florile apar în lunile mai și iunie și sunt mărunte, alb-gălbui, foarte parfumate, încărcate de polen. Fructele sunt sferice, de culoare neagră lucioasă, cu diametru de 6-7 mm și au gust dulceag. În scop medicinal, de la soc se recoltează florile (Flos Sambuci).

Substanțe active

Florile conțin ulei volatil, rutozid, compuși aminici, glicozizi, substanțe glucidice, tanin, saponine, mucilagii. Fructele conțin antociani, vitaminele A și C.

Acțiune, proprietăți

Preparatele din flori de soc au acțiune sudorifică, diuretică, emolientă, antireumatică, antinevralgică și stimulează rezistența organismului. Fructele și sucul obținut din fructe au o acțiune laxativă și antinevralgică.

Indicații terapeutice

Preparatele din flori de soc sunt utilizate în bronșite, faringite, gripă, gută, reumatism, infecții urinare. Fructele pot fi folosite, cu prudență, în constipație.

Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1 linguriță de flori la 1 cană cu apă. Se beau 3-4 căni pe zi. Se folosește alături de alte plante medicinale cu efect sudorific, antireumatic și depurativ.

Intră în compoziția ceaiului antireumatic, depurativ și sudorific, a granulelor Aqua-sedin, a loțiunii antiseboreice Hebe.

Precauții

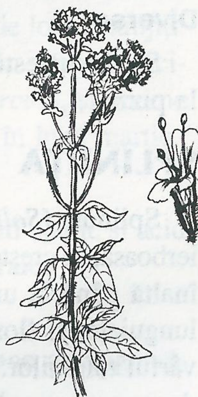
Fructele folosite ca laxativ nu trebuie administrate în cantitate mare deoarece pot să apară efecte adverse: greață, vomă, arsuri la stomac, îngreunarea respirației, convulsii.

Diverse

Din florile de soc se poate prepara o băutură răcoritoare, destul de cunoscută în unele părți ale țării, socata. Deși consumarea fructelor de soc în cantitate mare poate duce la apariția manifestărilor nedorite amintite mai sus, fructele nu sunt otrăvitoare. De fapt, din ele se poate prepara gem, dulceață, marmeladă. Socul și mai ales fructele acestuia nu trebuie confundate cu fructele de boz (*Sambucus ebulus*) care sunt toxice.

SOVÂRVUL

Denumire, descriere și părți folosite



Sovârvul (*Origanum vulgare*) sau șovârvul, este o plantă ierboasă aromatică cu tulpini înalte de cca 0,5 metri, cu flori de culoare roșu-purpuriu grupate în vârful ramurilor. De la sovârv se recoltează partea aeriană cu frunze și flori (*Herba Origani*).

Substanțe active

Uleiul volatil conține timol și carvacrol, terpene, alfa și beta pinen, camfen, mircen, limonen, linalool, borneol. În plantă se mai găsesc taninuri, substanțe antocianice și flavonoizi.

Acțiune, proprietăți

Principiile active din sovârv le conferă preparatelor medicinale proprietăți antiseptice, stomahice, antispastice, antitusive, sedative.

Indicații terapeutice

Preparatele fitoterapeutice din sovârv sunt recomandate pentru stimularea poftei de mâncare, în colici abdominale, meteorism abdominal, colite, în infecții ale căilor respiratorii superioare, pentru calmarea tusei, în plăgi, ulcere ale gambei.

Preparare și administrare

O infuzie concentrată se poate prepara din 3 linguri de plantă la 1 cană cu apă. Se administrează 3-4 linguri de ceai înainte de fiecare masă.

Pentru uz extern, se prepară o infuzie din 2 linguri de plantă la 1 cană cu apă și se aplică sub formă de comprese îmbibate cu acest ceai.

Intră în compoziția ceaiului antibronșitic și sedativ, a emulsiei Celulit, a cremei Hebe-celulit, a tabletelor Gastrovit, a unguentului balsamic Hebe-bronhoplant, a comprimatelor Voseptol, Galov G, Sedocalm și Nervosedin.

Diverse

Sovârvul este unul dintre ingredientele condimentului folosit la pizza.

SPLINUȚA



Splinuța (*Solidago virgo aurea*) este o plantă ierboasă, ce crește prin fânețe, dezvoltând o tulpină înaltă până la un metru. Frunzele sunt înguste, lunguiețe, și florile galben-aurii sunt grupate în vârful tulpinilor. De la splinuță, numită și vargă de aur se recoltează în scop medicinal florile (*Summitates Solidaginis*).

Florile conțin ulei volatil, saponozide, taninuri, acid cafeic și clorogenic, flavonoizi, cumarine. Principalul efect al preparatelor din splinuță este cel diuretic prezentând în plus acțiune antiinfla-

matoare, antiseptică, antidiareică. Este indicat în tratamentul ascitei, al diareei, al enteritelor și enterocolitelor, al infecțiilor urinare, al reumatismului. Se poate administra sub formă de infuzie preparată din 1-2 lingurițe de produs uscat, la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

STEJARUL



Denumire, descriere și părți folosite

Stejarul (*Quercus robur*) este un arbore foios, foarte răspândit și cunoscut în regiunile de câmpie și de deal. Are o tulpină dreaptă, înaltă de până la 50 m și coroană largă cu ramuri puternice, bine dezvoltate, impunătoare prin dimensiunile ei. Gorunul, cum mai este cunoscut, este un arbore foarte rezistent, cunoscându-se exemplare care au supraviețuit de-a lungul multor secole. Scoarța este de culoare brun-închis, adânc brăzdată. Frunzele au aspect caracteristic având 5-7 perechi de lobi rotunjiți. La fel de caracteristice sunt și fructele, ghindele. În scop medicinal, de la stejar se recoltează scoarța (*Cortex Quercus*), și anume de pe ramurile tinere de până la 3 ani, primăvara, în luna martie.

Substanțe active

Scoarța de stejar conține taninuri (acid galic, acid elagic și acid cvercitanic), cvercitol, pectine, rășini, săruri minerale.

Acțiune, proprietăți

Principiile active din scoarța de stejar au acțiune astringentă, antidiareică, hemostatică, dezinfectantă.

Indicații terapeutice

Datorită substanțelor conținute, scoarța de stejar are utilitate în diaree, enterită, gastrită, ulcer gatric și duodenal, hemoroizi, precum și în faringite, stomatite, gingivite, plăgi, degerături, arsuri și pentru combaterea transpirației excesive la nivelul picioarelor.

Preparare și administrare

Se prepară un decoct din 2 lingurițe de scoarță mărunțită, la 1 cană cu apă. Se fierbe timp de 20-30 de minute. Pe parcursul unei zile se beau 2 căni de ceai neîndulcit, între mese. Pentru tratarea stomatitelor, faringitei, gingivitei se face gargară cu decoctul preparat din 3-4 lingurițe de scoarță mărunțită, la 1 cană cu apă.

Pentru tratarea hemoroizilor, a transpirației excesive a picioarelor și în caz de degerături, se fac spălături locale cu un decoct preparat din 20-30 g de scoarță de stejar la 1 litru de apă.

Intră în compoziția ceaiului antidiareic, a granulelor Aquafemina, a comprimatelor naturale antidiareice (Plantavorel).

Diverse

În trecut, din ghinde se obținea o pulbere care se folosea la prepararea unui surogat de cafea. Stejarul este apreciat în silvicultură, dar și de apicultori, fiind o specie meliferă. Mana, o substanță cu un conținut mare de substanțe zaharoase, produsă de un dăunător, licanida brună a cojilor de stejar, este culeasă de albine. Astfel se obține așa-numita miere de mană.

STRUGURII-URSULUI



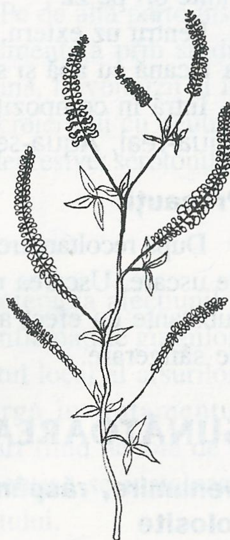
Strugurii-ursului (*Arctostaphylos uva-ursi*) este un arbust scund, care crește în zona montană, pe stânci și soluri uscate. Are frunze groase, cu suprafața lucioasă, de culoare verde-închis, utilizate în trecut în scopuri medicinale. În frunze se găsesc arbutozidă, metilarbutozidă, taninuri galice, flavonoizi, substanțe triterpenice (acid ursolic, oleanolic). Frunzele de strugurii-ursului au acțiune antiseptică la nivelul căilor urinare, având utilitate în

infecțiile căilor urinare. Datorită exploatării neînțelepte, planta a ajuns să fie foarte rară și în prezent este ocrotită de lege, nefiind permisă recoltarea ei. Substanțele active din frunzele de strugurii-ursului se regăsesc în frunzele de merișor (Vaccinium vitis idaea), care în esență are aceleași efecte terapeutice și poate să fie folosit ca un înlocuitor al preparatelor din strugurii-ursului.

SULFINA

Denumire, descriere și părți folosite

Sulfina (*Melilotus officinalis*) este o plantă ierboasă din familia leguminoaselor, cu flori galbene, plăcut mirositoare, înșirate la vârful tulpinilor înalte de până la un metru. Crește în toate regiunile țării, din câmpie până în zonele de munte. În scop medicinal, de la sulfină se recoltează partea aeriană înflorită (*Flos Meliloti*).



Substanțe active

Planta conține acid melilotic, care prin hidroliză formează cumarine. În plus, sulfina mai conține alantoină, acid alantoic, acid uric, colină, mucilagii.

Acțiune, proprietăți

Preparatele din flori de sulfină au acțiune emolientă, anticoagulantă, astringentă, diuretică, cicatrizantă, calmantă.

Indicații terapeutice

Preparatele din sulfină sunt folosite în tratarea afecțiunilor gastrice, în varice, hemoroizi, tromboflebite, pentru oprirea sângerărilor ușoare, iar în medicina empirică este indicat pentru tratarea icterului și a afecțiunilor hepato-biliare.

Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1 linguriță de plantă uscată, la 1 cană cu apă. Se beau 1-2 căni pe zi.

Pentru combaterea insomniilor se poate bea 1 cană de infuzie din flori de sulfină înainte de culcare.

În gingivite, afte bucale, abcese dentare se prepară o infuzie din 2 lingurițe de plantă la 1 cană cu apă și se clătește gura de mai multe ori pe zi.

Pentru uz extern, se prepară o infuzie din 1 linguriță de plantă la 1 cană cu apă și se aplică sub formă de comprese locale.

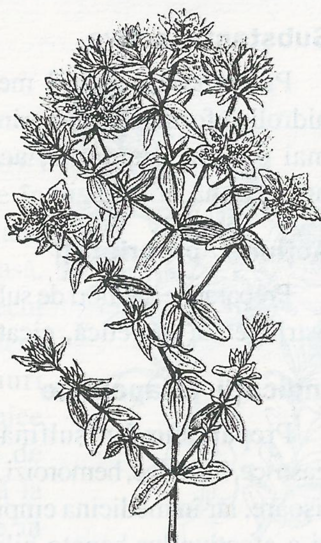
Intră în compoziția ceaiului balneologic calmant, a granulelor Aqua-real, Aqua-sedin, Aqua-venol, a comprimatelor Fitolip.

Precauții

După recoltare trebuie să se acorde o atenție deosebită procesului de uscare. Uscarea necorespunzătoare poate duce la apariția unor substanțe cu efect anticoagulant, constituind un potențial pericol de sângerare.

SUNĂTOAREA

Denumire, răspândire și părți folosite



Sunătoarea (*Hypericum perforatum*), numită popular și pojarniță, este o plantă ierboasă, cu flori galbene.

Crește în câmpii și pe dealuri, în locuri necultivate, pe marginea drumurilor.

Se recoltează partea aeriană înflorită (*Herba Hyperici*), evitându-se, în măsura posibilului, porțiunea lemnoasă a tulpinii.

Substanțe active

Sunătoarea conține numeroase substanțe active, dintre care unele au fost intens studiate în ultimii ani. Între cele mai cunoscute principii active se numără: flavonoizii, hipericina și hiperforina.

Acțiune, proprietăți

Pe de o parte, sunătoarea a fost utilizată în mod tradițional pentru proprietățile ei cicatrizante, antiulceroase, antiinflamatorii, precum și pentru efectul coleretic și colagog. Pe de altă parte însă este important de știut că cel mai bine documentată prin studii științifice este acțiunea antidepresivă. Hipericina, flavonoizii și în special hiperforina, interacționează la nivelul creierului cu neurotransmițătorii care au legătură cu manifestările depresive: serotonina, dopamina, monoaminele etc.

Indicații terapeutice

Sunătoarea este indicată ca adjuvant în fitoterapia afecțiunilor hepatice și biliare, în gastrită, ulcer gastric, în inflamațiile gingiilor, în colite și se folosește cu succes în tratamentul local al arsurilor. Sunătoarea este recomandată pe scară largă în tratamentul depresiilor ușoare și moderate, în aceste cazuri fiind nevoie de o administrare de lungă durată. Efectele terapeutice se instalează după 2-3 săptămâni de la începerea tratamentului.

Preparare și administrare

Pentru uz intern, în gastrite, ulcer gastric, colite, afecțiuni hepatobiliare se prepară o infuzie din 1-2 lingurițe de plantă uscată (sau 1-2 linguri de plantă verde), la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

În tratamentul depresiei se beau 2-3 căni din această infuzie, cu precizarea că administrarea va avea o durată mai lungă (2-3 luni), fiind nevoie de cel puțin 2-3 săptămâni pentru observarea primelor efecte.

Pentru uz intern, se mai poate folosi infuzia concentrată, preparată din 2 linguri de plantă la 1 cană cu apă. Din aceasta se consumă 1-2 linguri după mesele principale sau, în caz de gingivită, se face gargară de mai multe ori pe zi.

Uleiul de sunătoare se poate prepara astfel: într-un recipient de sticlă se pun 200 g de plantă proaspătă în 400 ml de ulei de floarea-soarelui și se țin la macerat timp de șase săptămâni într-un loc răcoros și întunecos. Apoi, macerarea se continuă într-un loc expus la soare, timp de încă două săptămâni, după care maceratul se filtrează printr-un tifon. În gastrite, ulcere gastrice, se administrează intern, 2-3 lingurițe pe zi între mesele principale. În dischineziile biliare se administrează câte 1 linguriță după mesele principale. Extern se poate folosi ca unguent, în caz de arsuri și în perioada de cicatrizare a plăgilor.

În arsuri se mai pot face spălături locale sau aplicări de cataplasme cu o infuzie preparată din 30 g de plantă la 1 litru de apă.

Intră în compoziția ceaiului hepatic nr. 3, a ceaiului anticolitic, a ceaiului gastric nr. 2, a granulelor Aqua-sedin, a cremei Armon, a tincturii Femina, a tabletelor Gastrovit, a loțiunii nutritive Hebe, a unguentului balsamic Hebe-bronhoplant, a tabletelor Herbolax, a comprimatelor Imunovit, a comprimatelor Hepatobil, a granulelor Instamixt, a tabletelor Vita-roz, a comprimatelor Galov G.

Reacții adverse și precauții

Hipericina are efecte fotosensibilizante fapt pentru care persoanele care urmează un tratament intern și de durată cu preparate din sunătoare, trebuie să evite expunerea la radiația solară intensă.

De asemenea, datorită unor posibile interacțiuni cu alte substanțe medicamentoase, bolnavii trebuie să consulte medicul înainte de începerea curei fitoterapeutice.

TALPA-GÂŞTII

Denumire, descriere și părți folosite



Talpa-gâștii (*Leonurus cardiaca*) este o plantă ierboasă cu înălțimea de aproape un metru și crește în zona de câmpie și de deal până la poalele munților. Tulpina în patru muchii este bogat ramificată, iar frunzele au un aspect caracteristic, dințat, imitând conturul labelor de gâscă, de unde și denumirea populară a plantei. Frunzele din partea de sus au trei lobi, iar cele din partea de jos au mai mulți lobi. Florile sunt de dimensiuni mici și au culoare roz sau roz-liliachie. De la talpa-gâștii se recoltează în scop medicinal partea aeriană înflorită (*Herba Leonuri*), fără părțile mai dure, lemnificate, începând din luna iunie până în prima parte a lunii august.

Substanțe active

Planta conține alcaloizi (leonurina, stahidrina), glicozide amare, flavonoizi, acizi fenolici, taninuri, saponozide, vitaminele A, C și E.

Acțiune, proprietăți

Principiile active ale plantei produc relaxarea musculaturii netede a vaselor de sânge ale inimii, au un efect sedativ asupra sistemului nervos, mai pregnant decât cel al valerianei, cresc tonusul musculaturii uterului și au efect diuretic.

Indicații terapeutice

Preparatele din talpa-gâștii se utilizează la pacienți cu tulburări funcționale ale inimii (pe fond nervos), în tulburările de menopauză, în stări de anxietate, neliniște, în cazuri de hipertensiune arterială ușoară, iar după unii autori au și efecte anafrodisiace.

Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 2 lingurițe de plantă la 1 cană cu apă. Se beau 2 căni pe zi. Asocierea cu valeriană și păducel este deosebit de frecvent folosită și utilă în afecțiunile cardiace.

Se poate prepara și o infuzie concentrată, din 3 linguri de plantă la 1 cană cu apă. Infuzia aceasta se administrează în doză de 3-5 linguri pe zi.

Se poate administra și sub formă de pulbere. Se administrează 1 vârf de cuțit de 3 ori pe zi, timp de 2 săptămâni.

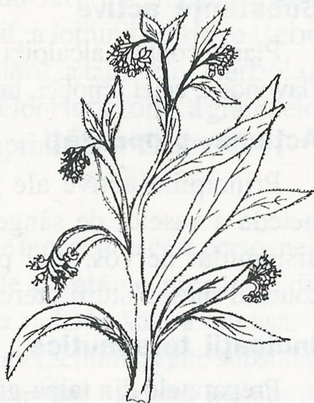
Talpa-gâștii intră în compoziția granulelor Sedinstant, a comprimatelor Nervosedin și Sedocalm.

Precauții, efecte adverse

La administrare în doze excesive pot să apară efecte nedorite cum ar fi vărsăturile, colicile abdominale și senzația de sete intensă.

TĂTĂNEASA

Denumire, descriere și părți folosite



Tătăneasa (*Symphytum officinale*) este o plantă ierboasă, cu frunze mari, alungite, păroase și flori roșiatice sau rareori albe, grupate la vârful încurbat al tulpinilor. De la tătăneasă se folosesc frunzele și rădăcinile (*Folium Symphyti, Radix Symphyti*), acestea din urmă de culoare cenușie, aproape neagră.

Substanțe active

Rădăcina conține o cantitate mare de mucilagii precum și alantoină, alcaloizi, glicoalcaloizi.

Acțiune și indicații

Preparatele din tătăneasă au proprietăți cicatrizante, antiinflamatoare. Tătăneasa este folosită extern, sub formă de aplicații locale, în tratamentul echimozelor, al traumatismelor, al flebitei, al varicelor ulcerate, al hemoroizilor. Datorită unor date din literatura de specialitate, folosirea mai ales pe cale internă a preparatelor de tătăneasă este pusă sub semnul întrebării.

Preparare și administrare

Decoctul se prepară din 2 lingurițe de rădăcină mărunțită, la 1 cană cu apă. Pentru cantități mai mari se prepară din 4-5 linguri de rădăcină la 1 litru de apă. Se aplică sub formă de băi sau comprese locale.

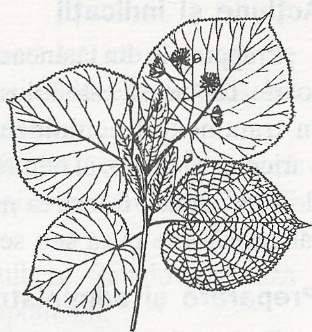
Tătăneasa intră în compoziția granulelor Aqua-algin recomandate în bolile reumatice, a cremei Hebe-radex, a comprimatelor Galov G, a comprimatelor Proprin.

Precauții

Studiile experimentale au arătat că tătăneasa conține substanțe cu potențial carcinogen. E adevărat, cantitățile administrate au fost foarte mari, improbabil de a fi reproduse în cazul utilizării în scop medicinal la om. Și pentru a complica parcă și mai mult situația, unele cercetări au pus în evidență, în tătăneasă, principii cu proprietăți anticanceroase. Oricum, s-a semnalat că administrarea la om în doze mari a preparatelor din tătăneasă a dus în mai multe cazuri la apariția unor leziuni hepatice grave. În plus, la administrarea în doze mari, alcaloizii duc la apariția simptomelor paraliziei.

Tătăneasa este încă un caz care demonstrează faptul că un remediu nu este în mod necesar mai bun decât altul, numai pentru simplul fapt că este „natural". Informarea și discernământul sunt întotdeauna indispensabile.

TEIUL



Denumiri și părți folosite

Arborii din familia *Tiliaceae* cuprind trei specii: teiul de pădure (*Tilia cordata*), teiul-mare (*Tilia platyphyllos*) și teiul-argintiu (*Tilia tomentosa*). De la tei se folosesc florile și frunzulițele alungite de culoare galben-verzui, atât de specifice, numite bractee.

Substanțe active

Florile de tei și mai ales bracteele conțin substanțe mucilaginoase, farnesol, flavonoizi, taninuri, substanțe triterpenice și chiar zaharoză.

Acțiune, proprietăți

Principiile active din flori și bractee fluidifică secrețiile din căile respiratorii, înmoaie țesuturile, diminuează stările de inflamație și calmează tusea, intensifică transpirația și au o acțiune antivirală netă. Farnesolul conferă preparatelor din flori de tei proprietăți ușor sedative, iar flavonoizii produc efecte spasmolitice și diuretice.

Indicații terapeutice

Infuziile din flori de tei sunt indicate în primul rând în răceli, stări gripale, bronșite și în general în infecțiile căilor respiratorii. Observații interesante s-au făcut în legătură cu folosirea infuziei de tei în pediatrie. Administrarea ceaiului de tei la copiii care suferă de gripă s-a dovedit a fi mai eficientă decât tratamentul cu substanțe de sinteză. Preparatele fitoterapeutice din flori de tei sunt binevenite în insomnii, în stările de tensiune psihică și în tulburările cardiace pe fond nervos.

Preparare și administrare

Infuzia se prepară fie din flori cu bractee – în cazul în care se folosesc 2 lingurițe la 1 cană cu apă – fie din flori fără bractee – în cazul acesta se folosește 1 linguriță de flori la 1 cană cu apă. Se beau zilnic 2-3 căni.

În stările de nervozitate, insomnii etc., pe lângă infuzia din flori de tei, se poate recurge la baia generală cu ceai fitobalneologic calmant în compoziția căruia mai intră, pe lângă flori de tei, sulfina și rădăcina de valeriană.

În cosmetică, pentru atenuarea cearcănelor, se aplică local, dimineața și seara, comprese înmuiate într-o infuzie preparată din 4 lingurițe de flori de tei, fără bractee, la 1 cană cu apă.

Mierea de tei este recomandată în bronșite și în insomnii pentru acțiunea ei calmantă și antiseptică. Aceste efecte se amplifică dacă se bea ceai de tei îndulcit ușor cu miere de tei.

Intră în compoziția ceaiului calmant, sedativ, sudorific, calmant împotriva tulburărilor cardiace, a comprimatelor Sedocalm, a granulelor Aqua-sedin și Sedinstant, a loțiunii antiseboreice Hebe, a loțiunii nutritive Hebe.

Diverse

Dr. Bojor și dr. Popescu menționează un remediu mai puțin obișnuit: ***cărbunele de lemn de tei*** (*Carbo Ligni Tiliae*) fin pulverizat, se aplică direct pe plăgile infectate și pe ulcerațiile varicoase. Acest cărbune are proprietatea de a absorbi secrețiile într-o cantitate de 24 de ori mai mare decât cantitatea sa.

Mireasma teilor înfloriți este cu adevărat un dar divin și se atribuie prezenței farnesolului. Despre mireasma de tei ar fi mult prea puțin să spui că este plăcută, pentru că are calitatea de a fi profund inspiratoare. Acest suav balsam, ce mângâie simțul olfactiv, trezește o anume emoție a inimii și induce o stare de spirit aparte. Nu întâmplător teiul este unul dintre cei mai cântați arbori. De altfel, ultima dorință a marelui poet Mihai Eminescu

era să-și petreacă odihna de veci, sub crengile liniștitoare ale unui tei.

TRAISTA-CIOBANULUI

Denumire, descriere și părți folosite



Traista-ciobanului (*Capsella bursa-pastoris*) este una dintre ierburile cele mai modeste și extrem de răspândite în toate colțurile țării, ale continentului și chiar peste oceane. Face parte din familia cruciferelor, având flori albe asemănătoare cu florile celorlalte rude comestibile, varza și conopida. Frunzele au forme diferite, în funcție de localizarea de-a lungul tulpinii. Fructele au un aspect particular, ușor de recunoscut, aproape inconfundabil, având formă triunghiulară, cu cele două unghiuri îndepărtate rotunjite, în formă de inimă. În mod tradițional, partea folosită de la plantă era partea aeriană, adică tulpina cu frunzele și florile (*Herba Bursae-pastoris*). Mai nou este studiată și rădăcina.

Substanțe active

Printre substanțele cu activitate biologică descoperite în traista-ciobanului se găsesc: amine biogene, colină, acetilcolină, tiramină, histamină, flavone de tipul diosminei, rutozide și acid fumaric. În rădăcină s-au pus în evidență substanțe peptidice.

Acțiune, proprietăți

Proprietatea despre care se amintește cel mai des în legătură cu traista-ciobanului este acțiunea hemostatică și vasoconstrictoare. Această acțiune se manifestă în mod deosebit asupra uterului. Deși cercetările mai recente au demonstrat acțiunea hemostatică certă,

eficacitatea preparatelor nu a fost constantă. Se pare că principiile active cu acțiune hemostatică sunt foarte labile și se degradează după un timp de păstrare.

Două peptide izolate de cercetătorii coreeni în rădăcina de traista-ciobanului au evidențiat proprietăți antimicrobiene. Aceste substanțe antimicrobiene acționează împotriva germenilor gram-negativ și a ciupercilor patogene.

Un alt studiu, efectuat în Egipt, a pus în evidență substanțe fitochimice cu acțiune antibacteriană și antifungică. Dintre toate plantele analizate de cercetătorii egipteni, alcaloizii și flavonoizii evidențiați în traista-ciobanului au dovedit cel mai înalt potențial antibiotic și au prezentat spectrul de acțiune cel mai larg.

Extractul de traista-ciobanului a fost utilizat și în experimente făcute pe animale pentru testarea proprietăților antitumorale. Acidul fumaric identificat în aceste extracte a fost găsit ca fiind eficient în inhibarea creșterii tumorilor experimentale.

Indicații terapeutice

Preparatele din traista-ciobanului pot fi administrate cu acordul medicului curant în diverse afecțiuni în al căror tablou simptomatic apare sângerarea: menstruații abundente, hemoragii uterine, ulcere. Planta nu trebuie considerată un substitut pentru tratamentele medicamentoase verificate.

Preparare și mod de administrare

Infuzia se prepară din 1 linguriță de plantă uscată, la 1 cană de apă clocotită și se beau 2 căni pe zi.

Intră în compoziția comprimatelor Normoponderol.

Precauții și contraindicații

Cu toate că acțiunea antihemoragică nu este foarte exprimată, se impune prudență în recomandarea preparatelor din traista-ciobanului la bolnavi cu tendință sporită de formare de cheaguri.

Diverse

Se spune că, în timpul primului război mondial, în lipsa antihermoragicelor consacrate de astăzi, ceaiul din traista-ciobanului a fost oferit frecvent soldaților răniți pentru oprirea sângerărilor.

TREI-FRAȚI-PĂTAȚI

Denumire, descriere și părți folosite

Trei-frați-pătați (*Viola tricolor*) este cunoscută sub numele de panseluță sălbatică sau panseluță de câmp. Este o plantă ierboasă, scundă, răspândită în locurile cu umiditate mai mare din câmpii și dealuri. Florile cu cinci petale au un aspect caracteristic, tricolor: petalele superioare fiind de obicei violete, cele laterale albe, violete sau galbene, iar cea inferioară galbenă. De la trei-frați-pătați se întrebuințează în scop medicinal partea aeriană înflorită (*Herba Violae tricoloris*), recoltată în lunile mai-august.



Substanțe active

Planta conține saponine triterpenice, flavonoizi.

Acțiune, proprietăți

Preparatele fitoterapeutice din trei-frați-pătați au acțiune diuretică, depurativă, expectorantă, antialergică.

Indicații terapeutice

Ceaiurile de trei-frați-pătați sunt indicate în infecții respiratorii însoțite de febră și tuse, în eczeme și alte afecțiuni ale pielii la copii, afecțiuni alergice.

Preparare și administrare

Se prepară o infuzie din 2 lingurițe de plantă la 1 cană cu apă. Se beau 2 căni pe zi. În afecțiunile alergice se folosește frecvent în amestec cu florile de gălbenele, cu frunzele și florile de păducel.

Trei-frați-pătați intră în compoziția ceaiului depurativ, a ceaiului pectoral nr. 2, a tabletelor Antitox.

Diverse

Planta este înrudită cu o altă specie, denumită științific *Viola arvensis*, popular denumită la fel, și se deosebește doar prin florile de culoare galben-pal, de obicei. Are aceleași utilizări medicinale ca și specia tricoloră.

TRIFOIUL-ROȘU

Denumire, descriere și părți folosite



Trifoiul (*Trifolium pratense*) este o plantă ierboasă care crește atât spontan, cât și în culturi. După cum o spune și denumirea populară, are frunze dispuse câte trei și flori roșii-purpurii. Este foarte apreciată de agricultori, deoarece crește fertilitatea solului, și de crescătorii de animale ca plantă furajeră, cu un conținut important de substanțe nutritive. La fel de apreciată este și de stupari, fiind o plantă meliferă. În scopuri medicinale se recoltează florile (*Flos Trifolii pratensis*).

Substanțe active

Florile conțin saponozide triterpenice, flavonoizi, ulei volatil.

Acțiune, proprietăți

Preparatele medicinale din trifoi-roșu se folosesc ca antitusive, antiastmatice, pentru combaterea colicilor și ca antireumatice.

Indicații terapeutice

Ca plantă medicinală, trifoiul-roșu este indicat în infecțiile respiratorii manifestate cu tuse, astm, în afecțiunile digestive și reumatism.

Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1 linguriță de flori uscate sau 2 lingurițe de flori proaspete, la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

În durerile reumatice se poate folosi sub formă de baie medicinală. Infuzia, preparată din 100 g de flori uscate la 1 litru de apă, se strecoară și se adaugă la apa de baie.

Intră în compoziția tincturii Femina.

Diverse

Frunzele fragede de trifoi pot fi consumate ca aliment, putându-se găti asemenea spanacului.

TROSCOTUL



Denumire, descriere, părți folosite

Troscotul (*Polygonum aviculare*) este o plantă ierboasă, care crește chiar și în cele mai puțin prielnice locuri, pe marginea drumurilor și chiar pe drumuri sau cărări umblate, printre pietre sau dale de pavaj. Are tulpini târâtoare, frunzulițe mici, ovale și flori mărunte de culoare verzuie cu margini roșiatice. În scop medicinal se recoltează partea aeriană a plantei în faza de înflorire (*Herba Polygoni avicularis*).

Substanțe active, proprietăți și indicații terapeutice

Troscotul conține taninuri, acizi organici, flavonoizi, vitamina C, săruri minerale și are proprietăți astringente, antidiareice,

diuretice. Este utilizat în diaree, ulcer gastric și duodenal, boli reumatice.

Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 2 lingurițe de plantă la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

Intră în compoziția ceaiului gastric nr. 2 și a granulelor Aqua-real.

TURIȚA-MARE

Denumire, descriere și părți folosite



Turița-mare (*Agrimonia eupatoria*) este o plantă ierboasă cu tulpină înaltă de până la 1 metru. Are frunze dințate și păroase și flori mici, galbene, dispuse mai ales spre vârful tulpinii. De la turița-mare se recoltează în scop medicinal partea aeriană înflorită (*Herba Agrimoniae*), începând din luna iunie până în luna august.

Substanțe active

Turița-mare conține ulei volatil, taninuri, substanțe amare, flavonoizi, acizi triterpenici, vitaminele C și K.

Acțiune, proprietăți

Principiile din partea aeriană a turiței-mari au acțiune tonică amară, antidiareică, astringentă, coleretică, colagogă.

Indicații terapeutice

Turița-mare se utilizează în tratamentul afecțiunilor diareice, în afecțiuni hepato-biliare, în gastrite hipoacide, calculoză renală, gută, reumatism, pentru stimularea poftei de mâncare, în stomatită,

faringită, gingivită, ulcer varicos, plăgi și contuzii, înțepături de insecte.

Preparare și administrare

Infuzia de turița-mare se prepară din 1 lingură de plantă la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi, înainte de mesele principale.

Pentru uz extern, se prepară o infuzie din 2 linguri de plantă uscată, la 1 cană cu apă. Se poate prepara și un decoct din 2 linguri de plantă la 1 cană cu apă. În stomatite, gingivite, faringite, se face gargară de mai multe ori pe zi. În ulcerele varicoase, plăgi etc., se fac spălături locale sau se aplică comprese îmbibate în ceai.

Intră în compoziția granulelor Aqua-venol, a loțiunii antiseboreice Hebe, a comprimatelor naturale antidiareice.

ȚINTAURA

Denumire, descriere și părți folosite



Țintaura (*Centaurium umbellatum*) este o plantă ierboasă cu tulpină subțire, cu patru muchii, înaltă de până la o jumătate de metru, ramificată în partea de sus. Este cunoscută și sub numele de fierea-pământului și crește în toată țara pe câmpii și dealuri. Frunzele sunt de mărime mijlocie, prezintă patru-cinci nervuri de-a lungul lor și se usucă o dată cu înflorirea plantei. Florile sunt grupate în partea superioară, ramificată a tulpinilor, au culoare roșie sau roz și sunt formate din cinci petale care se unesc la baza florii, formând un tub. De la țintaură se folosesc în scop medicinal părțile aeriene înflorite (*Herba Centaurii*), recoltate în lunile iulie-septembrie.

Substanțe active

Țintaura conține glicozide amare (eritaurina, centapicrina), alcaloizi, rășini, gume, acid oleanolic, substanțe minerale.

Acțiune, proprietăți

Tonică amară, ușor laxativă, stimulează secreția sucurilor digestive și digestia, crește rezistența organismului, este slab antipiretică și produce o ușoară creștere a numărului de leucocite.

Indicații terapeutice

Se recomandă pentru stimularea poftei de mâncare, în anorexii, în stări febrile.

Preparare și administrare

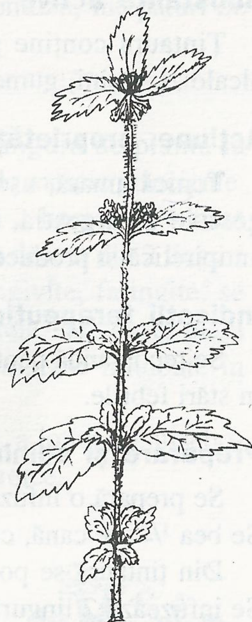
Se prepară o infuzie din 1 linguriță de plantă la 1 cană cu apă. Se bea 1/4 de cană, cu 30 de minute înaintea meselor principale.

Din țintaură se poate prepara și un sirop, după cum urmează. Se infuzează 2 linguri de plantă la 1 cană cu apă, iar după strecurare se adaugă până la ½ de kilogram de zahăr. Se fierbe apoi până ce produsul capătă consistență vâscoasă. Se administrează înaintea meselor principale, și anume în doză de 3 linguri pe zi la adulți și 3 lingurițe pe zi la copii.

Intră în compoziția ceaiului tonic aperitiv și a ceaiului gastric.

UNGURAŞUL

Denumire, descriere și părți folosite



Ungurașul (*Marrubium vulgare*) este o plantă ierboasă care seamănă într-o oarecare măsură cu urzica-moartă. Tulpina este dreaptă cu patru muchii, goală în interior, păroasă. Frunzele albicioase, dispuse două câte două, de o parte și de alta – au margini neregulate și peri rari. Florile, spre deosebire de urzica-moartă, sunt mai mici. În scop medicinal se recoltează partea aeriană (*Herba Marubii*) în timpul înfloririi, începând din luna iunie.

Substanțe active

Planta conține principii amare (marubina), saponine, taninuri, acid cafeic și clorogenic, mucilagii, săruri minerale, în special săruri de potasiu.

Acțiune, proprietăți

Datorită prezenței în cantitate mare a potasiului, precum și a colinei, extractele de unguraș au efecte benefice în tulburările de ritm cardiac. Ungurașul are acțiune stomahică, antitermică, expectorantă, colagogă.

Indicații terapeutice

Preparatele din unguraș sunt utilizate pentru stimularea secrețiilor digestive, pentru creșterea poftei de mâncare, pentru combaterea diareei, pentru combaterea febrei, în infecțiile respiratorii pentru eliminarea expectorației.

Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 2 linguri de plantă la 1 cană cu apă. Se administrează câte 1 lingură înainte de mesele principale. Se prepară în fiecare zi și se administrează numai proaspătă.

Infuzia diluată se prepară din 1 linguriță de plantă uscată, la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

Intră în compoziția ceaiului antiastmatic.

URZICA

Denumire, descriere și părți folosite



Urzica (*Urtica dioica*) este o plantă pe care fiecare o cunoaște „pe propria piele". Tocmai datorită usturimii provocate de atingerea frunzelor ei, este una dintre cele mai evitate plante. Cu toate acestea, urzica a fost considerată un agent natural cu proprietăți terapeutice și a fost folosită ca plantă medicinală încă din cele mai vechi timpuri. Desigur, nu trebuie confundată cu urzica-moartă care are aspect diferit (flori albicioase) și nu produce efectul de urzicare. De la urzică se folosesc frunzele (*Folium Urticae*) recoltate prin strujire cu mâna protejată cu mănuși. Este foarte important ca ele să fie culese de la plantele foarte tinere.

Substanțe active

Urzica conține substanțe proteice și glucidice, steroli, ulei volatil, acid acetic, acid formic, vitaminele A, B_2, C și K, săruri minerale. Urzicile conțin histamină, urme de acid formic și o toxină încă incomplet identificată despre care se știe totuși că este responsabilă pentru efectul urticant la nivelul pielii.

Acțiune, proprietăți

Urzica are valoroase proprietăți diuretice. Extractele de urzică favorizează transferul acidului uric din țesuturi în circulația sanguină și cresc eliminarea acidului uric prin urină. Există studii care sugerează că extractele din frunze de urzică au proprietăți antialergice. În fitoterapia tradițională se consideră că urzica are proprietăți hemostatice, astringente, antidiareice, antiinflamatoare, cicatrizante, hipoglicemiante, antianemice și remineralizante.

Indicații terapeutice

Efectele amintite își găsesc aplicația terapeutică în afecțiunile metabolice, afecțiunile reumatismale, în special guta, precum și în unele cazuri de litiază renală. Studiile științifice arată că extractele din rădăcină de urzică au efecte favorabile în hipertrofia benignă de prostată și afecțiuni alergice cum ar fi de exemplu rinita alergică. În medicina tradițională preparatele din urzică sunt recomandate în afecțiuni cum ar fi plăgile atone, ulcerele varicoase, hemoroizii.

Preparare și administrare

Infuzia pentru uz extern, se prepară din 50 g de frunze la 1 litru de apă și se aplică sub formă de spălături sau comprese.

Infuzia preparată din 2 linguri de frunze la 1 cană cu apă se folosește sub formă de gargară în stomatite.

Pentru uz intern (de exemplu ca adjuvant în bolile reumatismale, gută, litiază renală, diabet zaharat), se prepară o infuzie din 1 lingură de frunze la 1 cană cu apă și se beau 2-3 căni pe zi. Urzica intră în compoziția tabletelor Antitox, a granulelor Aqua-venol, a comprimatelor Imunovit, a tabletelor Uroplant.

Precauții și contraindicații

În primul rând, culegerea urzicilor se va face cu precauțiile necesare pentru a evita fenomenele neplăcute în urma contactului pielii cu planta. Acest lucru se poate realiza prin purtarea mănușilor și în general prin îmbrăcăminte corespunzătoare, care să prevină atingerea directă a plantei de tegumente.

Nu se vor folosi ca materie primă pentru preparate fitoterapeutice urzicile mature, deoarece toxinele care rezistă chiar la fierbere pot produce iritații la nivelul tegumentelor, al mucoasei gastrice și al mucoasei căilor urinare. Preparatele din urzică nu se administrează la copiii sub doi ani, la femei în timpul sarcinii sau alăptării. La copiii mai mari și la vârstnicii peste 65 de ani, se va începe cu preparate mai puțin concentrate.

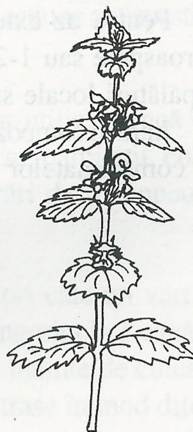
Diverse

În tradiția culinară a unor regiuni, se cunosc rețete delicioase, foarte apreciate pentru conținutul înalt de minerale și vitamine preparate din frunzele fragede de urzici. Acestea se folosesc ca materie primă fie pentru supa de urzici (se prepară similar supei de salată verde), fie pentru mâncarea de urzici scăzută (se prepară similar cu spanacul scăzut).

Urzicile sunt o materie primă importantă pentru obținerea industrială a beta-carotenului (provitamina A) și clorofilei. Prin prelucrare ulterioară aceasta din urmă este utilizată pe scară largă ca dezodorizant în diverse preparate medicamentoase și cosmetice.

URZICA-MOARTĂ

Denumire, descriere, părți folosite



Urzica-moartă (*Lamium album*) este o plantă ierboasă de cca o jumătate de metru înălțime, ce crește în locuri umbroase și umede ca și sora ei urzicătoare. Tulpina neramificată este goală în interior și păroasă în exterior. Frunzele, neurzicătoare, au formă rombic-ovalară cu margini dințate și suprafața păroasă pe ambele fețe. De la urzica-moartă se recoltează în scop medicinal frunzele (*Folium Lamii albi*) și florile (*Flos Lamii albi*), albe, mari, plasate la subsuoara frunzelor.

Substanțe active

Planta conține mucilagii, flavonoizi, ulei volatil, taninuri, saponine, vitaminele C și K, acizi fenolici, alcaloizi, amine biogene (histamină, tiramină), săruri minerale.

Acțiune, proprietăți

Urzica-moartă are proprietăți diuretice, antiinflamatoare, antidiareice, astringente, depurative, vulnerare, emoliente, expectorante.

Indicații terapeutice

Preparatele din frunze și flori de urzică-moartă sunt indicate în tratamentul infecțiilor acute ale căilor respiratorii, pentru calmarea tusei și ușurarea eliminării secrețiilor, în diaree, enterite, hipertrofia de prostată, dismenoree, tulburările de menopauză și în preparate de uz extern, în varice, ulcer varicos.

Preparare și administrare

În afecțiunile digestive, urzica-moartă se poate administra sub formă de pulbere, câte 1-3 vârfuri de cuțit înainte de masă.

Infuzia se prepară din ½ de linguriță de flori uscate sau 1 linguriță de flori proaspete, la 1 cană cu apă. Se beau 2 căni pe zi.

Pentru uz extern, se prepară o infuzie din 2-3 linguri de flori proaspete sau 1-2 linguri de flori uscate, la 1 cană cu apă. Se fac spălături locale sau se aplică sub formă de comprese.

Intră în compoziția granulelor Aqua-femina, a tabletelor Uroplant, a comprimatelor Proprin.

VALERIANA

Denumire, descriere și părți folosite



Valeriana, sau odoleanul (*Valeriana officinalis*) este o plantă ierboasă, mirositoare, cu tulpină înaltă de până la 2 m. Frunzele sunt adânc divizate, iar florile mici, de culoare roz-liliachie, sunt grupate pe partea superioară a ramificațiilor tulpinii. Crește și spontan, însă se recoltează din culturi, și anume rizomii și rădăcinile (*Rhizoma* cum *Radicibus Valerianae*).

Substanțe active

Rădăcina de odolean conține ulei volatil, acid cafeic, acid clorogenic, substanțe terpenoide, sescviterpene, acid salicilic, glucide, flavonoizi, taninuri, rășini, cumarine și multe altele.

Acțiune, proprietăți

Principiile active din rădăcina de odolean au proprietăți sedative asupra sistemului nervos și cardiac, precum și acțiune antispastică.

Indicații terapeutice

Preparatele din rădăcină de valeriană au fost utilizate încă din antichitate ca sedativ. Ele sunt indicate în nevroze, palpitații, colici stomacale de natură nervoasă, insomnii, tulburări de menopauză.

Preparare și administrare

Se poate folosi sub formă de pulbere (de 3 ori câte un vârf de cuțit pe zi) sau ceai: se prepară o infuzie din 1 linguriță la 1 cană cu apă. Se bea treptat în cursul unei zile sau seara, înainte de culcare.

Având în vedere că principiile active sunt extrase în mod diferit din rădăcină în funcție de modul de preparare, unii fitoterapeuți

recomandă în cazul colicilor abdominale pe fond nervos, următorul preparat: se pune 1 linguriță de pulbere de rădăcină de valeriană la macerat în 1 cană cu apă rece. Se acoperă și se lasă la macerat timp de 2 ore, după care se dă în clocot și se filtrează. Se administrează câte 1 linguriță dimineața și seara.

De regulă, valeriana este folosită în amestec cu alte plante medicinale cu efect sinergic.

Intră în compoziția ceaiului calmant, gastric, sedativ și a ceaiului calmant împotriva tulburărilor cardiace, a comprimatelor Extraveral, Hepatobil și Nervosedin, a granulelor Aqua-sedin, Sedinstant, a soluției antitusive Tusimin.

Precauții

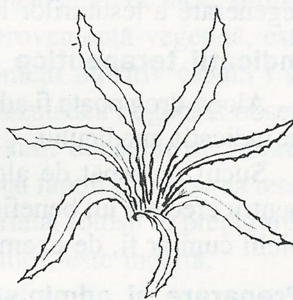
Administrată ca tranchilizant, valeriana nu pare să aibă efecte toxice adverse. De aceea poate fi administrată chiar și copiilor. Se cunosc totuși cazuri de intoxicație voluntară sau accidentală prin administrarea în doze excesive. Nu este recomandată utilizarea pe durată nelimitată.

5

PLANTE MEDICINALE DIN FLORA LUMII

ALOE VERA

Denumire, descriere și părți folosite



Aloea reprezintă numele mai multor specii de plante exotice originare din Africa a căror caracteristică principală sunt frunzele cărnoase, zemoase în interior, și florile mari, galbene sau roșii, cu aspect deosebit de decorativ. Datorită frunzelor sale suculente cu margini zimțate, mulți oameni consideră în mod greșit că aloea este un soi de cactus. De fapt, ea face parte din familia *Liliaceae*, fiind deci rudă cu usturoiul și ceapa. Există numeroase specii de aloe, dintre care mai renumite sunt *Aloe barbadense, Aloe africana, Aloe candelabrum* etc. Denumirea de *Aloe vera* (în latină, „Aloe adevărată"), era dată în trecut speciei despre care se credea că are cele mai pronunțate efecte medicinale. Astăzi se știe că există mai multe specii de aloe care au efecte identice sau comparabile cu cele ale speciei numite „adevărate".

Aloea-medicament sau aloea-drog este un produs farmaceutic obținut din frunze prin concentrare. Mai frecvent se folosește gelul

de aloe, sucul gelatinos din interiorul frunzelor recoltat proaspăt din frunzele mari de la baza plantei.

Substanțe active

Aloea-medicament conține aloină și alți derivați antrachinonici.

Gelul de aloe conține substanțe polizaharidice (glucomanan), acizi organici, substanțe antibiotice, aminoacizi, saponine, săruri minerale.

Acțiune, proprietăți

Aloea-drog, în funcție de doza administrată, are efecte diferite. Dozele de 0,01-0,02 g au efect stomahic, colagog și emenagog. În doze de până la 0,1-0,2 g are efecte laxative, în timp ce dozele mai mari (0,2-1g) au efect purgativ drastic.

Gelul de aloe are proprietăți antiinflamatoare, cicatrizante, de regenerare a țesuturilor lezate, anestezic local, antiseptic.

Indicații terapeutice

Aloea-drog poate fi administrată în constipația rebelă, dar numai la indicația medicului.

Sucul proaspăt de aloe, sau gelul, este folosit pe scară largă pentru efectele lui benefice în caz de arsuri, răni, și alte leziuni ale pielii cum ar fi, de exemplu, înțepăturile de insecte.

Preparare și administrare

Pentru aplicarea tratamentului cu gel de aloe se procedează în felul următor: se taie o bucată de 5-10 cm dintr-o frunză bine dezvoltată a plantei, după care, bucata se secționează în două, în lungime. Gelul din interiorul frunzei se aplică pe plaga în prealabil spălată și se lasă să se usuce.

Precauții, contraindicații

Datorită efectelor sale drastice, aloea-drog trebuie utilizată cu cea mai mare prudență, numai la indicația medicului și numai pe o perioadă scurtă. Supradozarea poate duce la apariția unor efecte nedorite cum ar fi colicile și deshidratarea. Aloea-drog este contraindicată la copii, bătrâni, femei însărcinate și la cele care alăptează.

Folosirea gelului de aloe este, în general, sigură și fără riscuri. În caz de alergie, aplicarea sucului sau gelului de aloe trebuie imediat sistată.

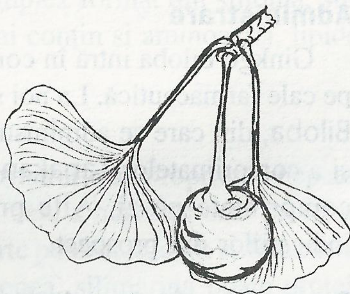
Diverse

Aloea a fost încă din antichitate una dintre cele mai prețuite plante medicinale. Izvoarele istorice spun că în timpul campaniei militare împotriva Egiptului, Alexandru cel Mare a aflat că pe o insulă din vecinătatea Somaliei creștea o plantă cu puteri vindecătoare miraculoase. Socotind că planta ar putea fi o armă secretă în beneficiul oștirii sale, a organizat o expediție pentru a intra în posesia ei. Ulterior a reieșit că era vorba de aloe.

Gelul de aloe este folosit ca materie primă în compoziția a numeroase produse cosmetice. De asemenea, gelul de aloe, simplu sau în combinație cu alte substanțe de proveniență vegetală, este comercializat de diverse firme ca supliment nutritiv căruia i se atribuie o serie de proprietăți benefice. Cazuistica bogată și observațiile empirice extrem de numeroase sunt deosebit de impresionante în acest sens. Merită însă menționat faptul că valoarea terapeutică a sucului prelucrat la scară industrială, folosit în prepararea gelurilor, unguentelor, cremelor și loțiunilor, este incertă.

ARBORELE TEMPLIER

Denumire, descriere și părți folosite



Arborele templier (*Ginkgo biloba*) este originar din Asia, la noi crescând doar cultivat. Tulpina și ramurile formează o coroană ce se înalță până la 30-40 de metri. Foarte caracteristice sunt frunzele, formate din doi lobi triunghiulari alipiți, de culoare verde-închis, cu codiță lungă. De la arborele templier se utilizează în scop medicinal frunzele.

Substanțe active și proprietăți

Frunzele de ginkgo biloba conțin flavonoizi, reprezentați de cvercitină, substanțe de natură terpenică numite generic ginkgolide, sescviterpene, aminoacizi, compuși antocianici și sistosterol.

Extractele din frunzele arborelui templier induc o dilatație la nivelul vaselor sanguine cerebrale cu o creștere corespunzătoare a fluxului sanguin cerebral. O altă acțiune constatată este inhibarea agregării trombocitelor. În plus, s-a constatat că la administrarea preparatelor de Ginkgo se observă o ameliorare a memoriei și capacității de concentrare.

Indicații terapeutice și fiziologice

Preparatele din Ginkgo sunt indicate în insuficiența circulatorie cerebrală, mai ales la persoanele vârstnice, cu pierderea memoriei, anxietate, amețeli, depresie, confuzie, senilitate etc. Unele studii arată că Ginkgo este promitător și în tratamentul bolii Alzheimer, a cărei evoluție este îmbunătățită în cazul intervenției în primele stadii. Mai sunt indicate în migrene, tinitus de cauză vasculară, insuficiență cardiacă, tulburări de erecție, claudicație intermitentă și alte tulburări vasculare.

Pe de altă parte, preparatele din Ginkgo sunt utilizate pentru creșterea performanțelor mentale (memorie, concentrare).

Administrare

Ginkgo biloba intră în compoziția mai multor extracte obținute pe cale farmaceutică. La noi se găsește sub forma soluției Ginkgo-Biloba, din care se administrează câte 2-3 lingurițe pe zi, precum și a comprimatelor Tanakan, administrare de obicei, în doză de 3 comprimate pe zi. Alte preparate se administrează conform indicațiilor din prospect.

Precauții, efecte adverse

Studiile efectuate până în prezent nu au pus în evidență efecte adverse semnificative. La unele persoane pot să apară reacții

alergice sau senzație de disconfort la stomac. În cazul apariției unor fenomene alergice, administrarea se întrerupe.

ARMURARIUL



Denumire, descriere și părți folosite

Armurariul (*Silybum marianum*) este o plantă ierboasă, care crește în regiunile mediteraneene și în Asia, iar la noi numai în culturi. Are tulpină dreaptă, înaltă de 1,5 metri, ramificată. Frunzele au margini prevăzute cu ghimpi și aspect marmorat, datorită nervurilor colorate în alb. Florile, de culoare roșie-violacee, sunt prevăzute și ele cu ghimpi lungi. Fructele sunt achene, de formă cilindrică și sunt recoltate în scop medicinal (*Fructus Cardui mariae*).

Substanțe active

Fructele conțin silimarină, un complex format din silibină, silidianină, silimanină și silandrină. Mai conțin și aminoacizi, lipide, acid fumaric.

Acțiune, proprietăți

Principiile active din fructele de armurariu au proprietăți hepatoprotectoare. Sub efectul silimarinei, celula hepatică este protejată de acțiunea unor substanțe toxice foarte puternice, cum ar fi toxinele din ciupercile otrăvitoare. De asemenea, silimarina poate proteja celula hepatică de efectele adverse ale unor antibiotice ca tetraciclina.

Indicații terapeutice

Preparatele din armurariu sunt indicate în tratamentul afecțiunilor inflamatorii ale ficatului, hepatite acute virale, hepatite cronice, hepatite toxice, etilism, ciroză hepatică, în diverse intoxicații care afectează celula hepatică. De asemenea, se poate administra preventiv, în cazul suspiciunii ingestiei unor substanțe toxice (de exemplu, ciuperci necomestibile).

Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1 lingură de fructe de armurariu măcinate recent, la 1 cană cu apă. Se bea caldă, cu înghițituri mici, câte 1 cană cu 30 de minute înaintea meselor principale. Tratamentul se continuă timp de 2 săptămâni.

Intră în compoziția comprimatelor Silimarină, Legalon, capsulelor Hepatofalk.

Contraindicații

Preparatele din armurariu și produsele farmaceutice corespunzătoare nu au în general efecte adverse, cu excepția unor cazuri rare de reacții alergice, situații în care se întrerupe tratamentul.

CEAPA-DE-MARE

Ceapa-de-mare (*Scilla maritima*) este o plantă înrudită cu ceapa, care crește în regiunea mediteraneană, în special pe țărmurile mării. A fost cunoscută încă din antichitate și recomandată pentru tratarea bolnavilor cu ascită. În scop medicinal se folosește bulbul, curățat de foițele exterioare.

Produsul medicinal conține glicozide (scillitoxina, scillipicrina, scillina și altele), substanțe glucidice, acizi grași, fitosteroli. Ceapa-de-mare are proprietatea de a mări forța de contracție a mușchiului inimii și de a crește diureza, având unele avantaje față de produsele pe bază de digitală. Datorită acestor proprietăți este indicată în tratamentul formelor ușoare ale afecțiunilor cardiace, cu insuficiență

cardiacă. Preparatele din ceapă-de-mare au mai fost utilizate și ca expectorant în diverse infecții ale căilor respiratorii.

Dozele mari provoacă iritații ale mucoasei stomacului manifestate prin grețuri, vărsături, dureri abdominale, diaree, convulsii. Administrarea se face sub formă de pulbere, pilule, tincturi, la indicația și sub supravegherea medicului. În prezent, se folosește aproape în exclusivitate sub forma preparatelor farmaceutice, industriale pe bază de scilla maritima.

ECHINACEA

Denumire, descriere și părți folosite

Echinacea purpurea este o plantă ierboasă originară din America de Nord, înrudită cu păpădia. Tulpina dreaptă, neramificată, crește înaltă de aproximativ un metru. Are frunze înguste și flori cu aspect ornamental, cu petale roz-liliachii. De la echinacea se folosesc în scop medicinal partea aeriană și rădăcinile.



Substanțe active

Partea aeriană a plantei conține un ulei volatil format din substanțe terpenice, substanțe glicozidice, dintre care cea mai importantă este echinacozida, substanțe amidice, reprezentate de echinaceină, substanțe polizaharidice, poliacetilene, fenoli, rășini, sescviterpene. Rădăcinile conțin o cantitate oarecare de ulei volatil.

Acțiune, proprietăți

Principiile active din plantă stimulează funcția de apărare imunologică a organismului și regenerarea țesuturilor. Echinacozida a

dovedit importante proprietăți antibiotice. S-a mai remarcat că extractul total de echinacea are acțiune antivirală, ce se manifestă în același sens cu a interferonului, spre deosebire de care are avantajul că este termostabil (nu este distrus de căldură). Efectele au fost evidențiate atât față de viruși ARN, cum ar fi cel gripal, cât și față de viruși ADN (de exemplu virusul herpetic).

Substanțele active din echinacea se comportă ca niște adevărate bariere în calea extinderii procesului infecțios și inflamator. De asemenea, ele stimulează procesul de fagocitoză, amplificând astfel capacitatea de apărare locală și ajutând organismul în eforturile sale de a opri invazia microbiană în țesuturi. În cadrul unui studiu efectuat la Universitatea din München, s-a observat că extractul de echinacea stimulează înmulțirea limfocitelor T, cu 30% mai mult decât alte medicamente imunostimulatoare.

Experimentele au pus în evidență că principiile active din plantă accelerează vindecarea plăgilor și refacerea țesuturilor lezate. Administrarea sub diferite forme a substanțelor active, duce la intensificarea formării de țesut granulos.

În sfârșit, merită să menționăm că una dintre substanțele identificate în *Echinacea purpurea* a dovedit o oarecare activitate antitumorală. Deși cercetările în acest sens nu au condus la concluzii definitive, ele par să fie totuși destul de promițătoare.

Indicații terapeutice

Infuziile și extractele de echinacea sunt recomandate în combaterea gripei și răcelilor. Remediul trebuie administrat de la primele semne de debut. Preparatele de echinacea au efecte benefice în tratamentul plăgilor purulente, al infecțiilor pielii, în plăgile greu vindecabile, al ulcerelor pielii, furunculelor etc.

Preparare și administrare

Infuzia de echinacea se prepară din 2 lingurițe de rădăcini mărunțite, la 1 pahar de apă clocotită. Se lasă la infuzat 15 minute.

Se administrează în doze mici, repetate, la interval de 2-3 ore, fără a se depăși cantitatea de 3 pahare pe zi.

Echinacea intră în compoziția comprimatelor Gripec, a loțiunii nutritive Hebe, a comprimatelor Imunostim, a soluției Herbasol.

Precauții

Preparatele din echinacea nu se administrează la copiii care n-au împlinit vârsta de 2 ani. La copiii mai mari, precum și la vârstnicii peste 65 de ani, este preferabilă administrarea unor preparate de echinacea mai puțin concentrate.

Rapoartele făcute de instituțiile de protecție a consumatorilor semnalează faptul că de multe ori produsele pe bază de echinacea introduse pe piață sunt falsificate, rădăcina de echinacea fiind înlocuită cu alte plante care imită culoarea și gustul amar al plantei. Verificarea atentă a firmei producătoare și a integrității ambalajului sunt măsuri care se impun în mod imperios.

Cu toate că echinacea este una dintre plantele a cărei folosire fără excese se dovedește a fi foarte sigură, folosiți preparatele fitoterapeutice sub îndrumarea medicului.

Diverse

Din rădăcina de echinacea, băștinașii nord-americani pregăteau un remediu pentru vindecarea rănilor de orice fel. Leacul din „păpădia" purpurie era aplicat pe înțepăturile de insecte, ca și pe mușcăturile de animale sălbatice sau de șerpi veninoși, în cazul bolilor infecțioase eruptive sau în durerile articulare. Mai târziu, după colonizarea Americii, leacul a câștigat o enormă popularitate, fiind găsit pe rafturile oricărei spițerii, atribuindu-i-se puteri aproape miraculoase. Din rădăcina de echinacea se prepara așa-numitul „ulei de șarpe", despre care se spunea că ar fi un antidot împotriva veninului șarpelui cu clopoței.

EUCALIPTUL



Eucaliptul (*Eucalyptus globulus*) este un arbore originar din Australia și Tasmania, cultivat în regiunea mediteraneană și în Asia. Este un arbore al cărui trunchi crește până la 60-100 de metri înălțime. De la eucalipt se folosesc frunzele (*Folium Eucalypti*) de formă lanceolată, cu codiță scurtă, a căror suprafață este brăzdată de nervuri și punctată de pete albicioase. Frunzele degajă un miros puternic aromat și au gust amar, astringent, răcoritor. În conținutul acestora se găsește ulei volatil, în principal reprezentat de eucaliptol, precum și numeroase substanțe terpenice și sescviterpenice. În plus, frunzele de eucalipt mai conțin taninuri, rășini, ceară, cumarine, flavonoizi.

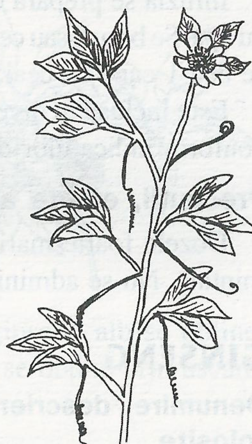
Uleiul volatil și preparatele din frunze de eucalipt au proprietăți antiseptice, expectorante, reduc inflamația și secrețiile din căile respiratorii. Este interesant de notat faptul că principiile din uleiul de eucalipt pătrund în plămâni chiar și prin piele, dacă se efectuează un masaj la nivelul cutiei toracice.

Preparatele din eucalipt sunt indicate în infecțiile căilor respiratorii, bronșite, tuse convulsivă, pleurezie.

Este administrat în principal pe cale externă sub formă de frecții sau inhalații.

Intră în compoziția comprimatelor Voseptol a extractului alcoolic Inhalant.

FLOAREA-PATIMILOR



Denumire, descriere și părți folosite

Floarea-patimilor (*Passiflora incarnata*) este o plantă originară din America de Nord. Are o tulpină cățărătoare, lemnificată, lungă de 3 până la 10 metri. Frunzele sunt dispuse de o parte și de alta a ramurilor, au pețiol lung și formă trilobată, având la bază cârcei care servesc la fixare. Floarea este de dimensiuni mari, 4-5 cm în diametru, cu formă caracteristică, cu o corolă formată din cinci petale albe, dublate de niște filamente vișinii, mai lungi decât petalele și stamine mari de culoare portocalie. Fructele sunt și ele mari, comestibile, cu multe semințe în interior. De la floarea-patimilor se folosesc în scop medicinal ramurile tinere, subțiri, ale plantei, cu sau fără frunze.

Substanțe active

Planta conține flavonoizi, steroli, cumarine, maltol, acid clorogenic, ulei volatil și alcaloizi (harmină, harman, harmol etc.).

Acțiune, proprietăți

Floarea-patimilor are proprietăți sedative, anxiolitice, hipotensoare și antispastice.

Indicații terapeutice

Preparatele din floarea-patimilor se folosesc în insomnii, stări de anxietate, stări de stres, mai ales cele însoțite de încordare musculară, stări de iritabilitate nervoasă, gastrite, colite, nevralgii.

Preparare și administrare

Se poate administra 0,5-1 g de pulbere pe zi.

Infuzia se prepară din 1 linguriță de plantă mărunțită, la 1 cană cu apă. Se beau 2 sau cel mult 3 căni pe zi. Pentru favorizarea somnului, se bea 1 cană de ceai, seara, înainte de culcare.

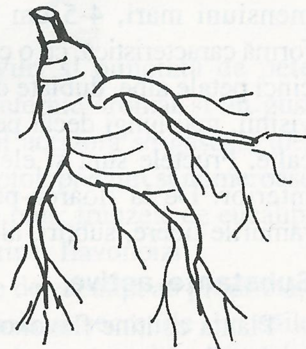
Este inclusă în diverse preparate medicinale și se administrează conform indicațiilor din prospect.

Precauții, efecte adverse

Dozele foarte mari pot fi însoțite de cefalee, stări de confuzie mintală. Nu se administrează la copiii sub 2 ani.

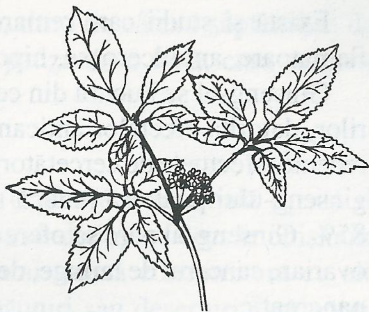
GINSENG

Denumire, descriere și părți folosite



Ginseng (*Panax Ginseng*) este o plantă originară din China și este cultivată pe scară largă în Asia, nu doar în țara de origine, ci și în Coreea, Japonia și Rusia. Rădăcinile de ginseng se bucură, de mai bine de 2000 de ani, de o reputație ieșită din comun, fiind considerate un panaceu. Faptul acesta s-a reflectat până și în denumirea latină a plantei („panax" înseamnă medicament universal). Pornind probabil de la forma rădăcinilor de ginseng care sugerează forma corpului uman cu mâinile și picioarele de o parte și de alta a trunchiului, s-a răspândit credința populară că aceste rădăcini ar fi bune la tratarea bolilor oricărui organ al corpului omenesc. Faima ginseng-ului s-a extins în ultimele decenii aproape peste tot în lumea occidentală.

Pe lângă specia asiatică sunt cunoscute o serie întreagă de specii înrudite, dintre care cele mai familiare sunt ginseng-ul american (*Panax quinquefolius*) și ginseng-ul japonez (*Panax japonicus).* Ginseng-ul siberian, (*Eleutherococcus senticosus)* nu aparține genului *Panax* și nu conține substanțele active specifice acestuia.



Pentru a ajunge la maturitate rădăcinile de ginseng au nevoie în medie de cca 5 ani, acesta fiind și unul dintre motivele pentru care preparatele fitoterapeutice din ginseng sunt destul de costisitoare. Rădăcinile se alterează repede necesitând aplicarea unor proceduri de stabilizare, cum ar fi tratarea cu un curent de vapori de apă. Așa-numitul ginseng alb se obține prin uscare simplă, pe când ginseng-ul roșu se obține prin uscare după o prealabilă tratare cu aburi.

Substanțe active

Cele mai importante substanțe active din rădăcinile de ginseng sunt ginsenozidele, mai mult de 25 la număr, din grupa saponozidelor triterpenice. Conținutul în ginsenozide variază foarte mult de la un preparat la altul. În general, produsele comerciale sunt standardizate și au o concentrație de ginsenozide între 4-7%. În afară de ginsenozide s-au mai pus în evidență glicozide (ginsenina), beta-sitosterol, vitamine din grupul B, mucilagii, rezine etc.

Acțiune, proprietăți

Proprietățile ginseng-ului au fost studiate mai ales în Coreea, China, Rusia, țări în care prin tradiție cultivarea și folosirea ca remediu a plantei este foarte răspândită. Pe de o parte, cercetătorii au arătat că unele ginsenozide au proprietăți sedative, anticonvulsivante, analgezice și antipsihotice. Pe de altă parte, alte ginsenozide au fost evidențiate ca având proprietăți stimulante asupra sistemului nervos. Pornind de la observația că preparatele de ginseng conțin principii active cu acțiune opusă, cercetătorii ruși consideră că ginseng-ul are proprietăți adaptogene, adică ajută organismul să se adapteze, să-și recâștige echilibrul, în funcție de situațiile la care este expus.

Există și studii care remarcă existența unor proprietăți antiinflamatoare, antiulceroase, hipotensive și de stimulare a imunității.

Ginseng-ul se bucură din ce în ce mai mult de atenția cercetătorilor, datorită efectelor anticancerigene promițătoare. Studii foarte recente, efectuate de cercetătorii coreeni sugerează că administrarea ginseng-ului poate să reducă riscul de boli canceroase cu până la 85%. Ginseng-ul pare să ofere un grad de protecție față de cancerul ovarian, cancerul de laringe, de esofag, de stomac și față de cancerul pancreatic.

De asemenea, ginseng-ul pare să aibă efecte benefice asupra metabolismului glucidelor în cazul persoanelor cu diabet de tip II, la care administrarea de ginseng a dus la scăderea cu 20% a nivelului glucozei din sânge la testul de hiperglicemie provocată.

Indicații terapeutice și profilactice

Pe baza tradiției medicinei orientale, ginseng-ul a fost și este utilizat ca tonic general și psihic, pentru prevenirea urmărilor stresului prelungit, în caz de oboseală psihică și oboseală fizică, pentru combaterea surmenajului, în stările depresive, mai ales la vârstnici, în stările de anxietate, în tulburările de memorie, în nevroze, în stări de malnutriție și convalescență, în stările de debilitate. Datorită efectelor reglatoare asupra metabolismului glucidelor este folosit și ca adjuvant în tratamentul diabetului zaharat.

Administrare

La noi, ginseng-ul ajunge preponderent sub formă de produse comerciale gata preparate: capsule, extracte lichide etc. Alte forme de prezentare includ: ceaiurile, pulberea uscată din rădăcină etc. În general, preparatele de ginseng conțin între 100 și 400 mg de extract de ginseng, ceea ce echivalează cu o cantitate de 0,5-2 g de rădăcină. Această cantitate corespunde de altfel cu doza medie zilnică. În funcție de forma de prezentare, mărimea și concentrația dozei, modul de administrare este variabil și se recomandă consultarea instrucțiunilor din prospectul produsului. De obicei, preparatele

de ginseng se administrează zilnic, timp de câteva săptămâni, dar nu mai mult de trei luni. După o pauză de o lună, cura se poate repeta.

Precauții

Ginseng-ul în sine pare să fie o plantă medicinală lipsită de toxicitate, cel puțin atunci când nu se depășesc dozele obișnuite. Preparatele de ginseng nu se administrează concomitent cu alte medicamente stimulante, nici cu băuturi sau deserturi care conțin cafeină. Datorită faptului că nu există studii cu privire la siguranța administrării la gravide, este recomandată evitarea ginseng-ului în perioada de sarcină și alăptare. Ginseng-ul se administrează cu prudență la bolnavii hipertensivi. Alte posibile interacțiuni nefavorabile au fost menționate în ce privește: digoxina, estrogenii, corticosteroizii, inhibitorii de monoaminoxidază, warfarina, heparina, aspirina.

Date îngrijorătoare există cu privire la preparatele de ginseng comercializate. Potrivit rezultatelor unor verificări efectuate de diverse organisme de control, preparatele de ginseng sunt unele dintre cele mai contrafăcute dintre toate preparatele fitoterapeutice aflate în circulație pe piața mondială, și aproape jumătate din produsele de pe piața americană nu îndeplinesc condițiile de calitate impuse de organismele de protecție a consumatorilor.

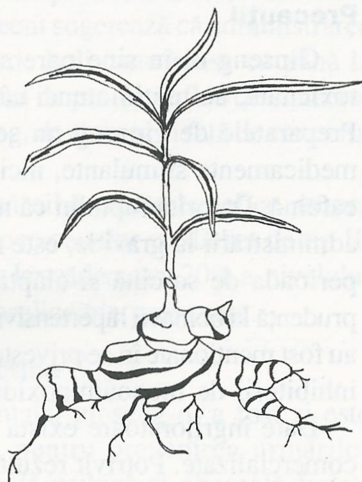
Principalele nereguli constatate constau în:

- Prezența accidentală peste limita adminisibilă a unor contaminanți, cum sunt de exemplu pesticidele, plumbul etc.
- Adăugarea de către fabricanți a unor substanțe sintetice cu acțiune asupra sistemului nervos central, cu intenția vădită de a accentua efectele stimulante ale produsului. Un astfel de caz, în care produsul de ginseng conținea efedrină, a fost publicat în revista medicală *Lancet,* în anul 1994. Atletul suedez care a folosit produse de ginseng cu adaos de efedrină a fost depistat pozitiv la testul de dopaj.

♦ Concentrația scăzută de substanțe active. Unele sondaje-test au descoperit produse care nu conțineau deloc substanțe active de tipul ginsenozidelor.

GHIMBERUL

Denumire, descriere și părți folosite



Ghimberul (*Zingiber officinale*) este o plantă ierboasă originară din Asia, renumită încă din epoca colonială, constituind una dintre mirodeniile reprezentative importate în Europa din Orient. Tulpina neramificată crește până la un metru înălțime, cu frunziș bine reprezentat și flori grupate, albe, vrâstate cu dungi purpurii. Rădăcinile plantei sunt noduroase, ramificate, cărnoase, de culoare albicioasă la interior și cu textură fibroasă. Gustul rădăcinilor este caracteristic, aromat, iute. De la ghimber se folosesc rădăcinile, proaspete sau uscate.

Substanțe active

Rădăcinile conțin ulei volatil reprezentat prin zinghiberină, zinghiberol, felandren, borneol, cineol; mai conține fenoli, amidon, mucilagii, rășini.

Acțiune, proprietăți

Principiile active din rădăcina de ghimber au proprietăți antiemetice, antivertiginoase, carminative, stimulează secreția de salivă și sucuri digestive. Ghimberul are și efect de calmare a tusei, efect antialgic, sedativ și antipiretic prin stimularea transpirației. Aplicarea locală are efect revulsiv, cu creșterea circulației periferice.

Indicații terapeutice

Preparatele din ghimber sunt utile în combaterea grețurilor și vărsăturilor, în caz de rău de mișcare, rău de altitudine sau rău de mare. De asemenea, poate fi folosit pentru stimularea poftei de mâncare, în dispepsii, pentru combaterea meteorismului, precum și în debutul răcelilor sau gripei. În doze mici, poate fi folosit cu prudență și pentru combaterea grețurilor la femei în primul trimestru de sarcină.

Preparare și administrare

Infuzia se poate prepara din 1 linguriță de rădăcină proaspătă sau pulbere de rădăcină uscată, la 1 cană cu apă. Se bea o cantitate de până la 1 cană pe zi.

Decoctul se prepară din 1-1,5 lingurițe de rădăcină la 1 cană cu apă. Se fierbe 5 minute. Pentru stimularea poftei de mâncare se bea câte ½ de cană înainte de mesele principale.

Pentru uz extern, se aplică sub formă de cataplasme sau frecții.

În cazul grețurilor cauzate de răul de mișcare sau pentru stimularea poftei de mâncare cea mai simplă formă de utilizare este mestecarea în gură a unei felii de rădăcină proaspătă.

Precauții, efecte adverse

Este contraindicat în ulcerul gastric și duodenal. Unele studii arată că dozele exagerate de ghimber pot să ducă la o deprimare a sistemului nervos sau la apariția de tulburări de ritm ale inimii.

Diverse

Ghimberul este una dintre cele mai importante mirodenii cu care se făcea comerț pe vremea marilor descoperiri geografice, o dată cu inaugurarea drumurilor spre India. Se folosește pe scară largă în bucătăria tradițională indiană pentru condimentarea mâncărurilor din carne, a preparatelor de panificație, a deserturilor și chiar a înghețatei.

HAMAMELIS



Hamamelis virginiana este un arbust ce crește spontan pe continentul nord-american în Statele Unite și Canada. De la hamamelis se folosesc în scop medicinal frunzele și scoarța.

Frunzele de hamamelis conțin hamamelitanin, din categoria taninurilor galice, acid galic, glicozide, mucilagii, pectine și urme de ulei volatil. Scoarța mai conține în plus rășini, fitosteroli, substanțe de natură lipidică.

Preparatele din hamamelis au proprietăți astringente și hemostatice și sunt considerate ca având efect reglator asupra circulației venoase.

Sunt indicate în tratamentul varicelor, hemoroizilor, flebitelor, ulcerelor varicoase. Se administrează sub formă de tinctură, unguente, pomezi, conform indicațiilor din prospectul produsului.

Extractul de hamamelis intră în compoziția unguentului Variterp.

Așa-numita Aqua Hamamelidis se obține prin extragerea uleiului volatil din frunzele proaspete și este utilizată frecvent în cosmetică.

IPECA

Denumire, origine și părți folosite

Ipeca (*Cephalis ipecacuanha*, sau *Psychotria ipecacuanha*) este o plantă originară din Brazilia, de la care se folosesc în scop medicinal rădăcinile.

Substanțe active

Rădăcina de ipeca are un conținut mare de alcaloizi dintre care mai importanți sunt emetina, cefelina și psihotrina. Mai conține

acid ipecacuanic de natură taninică, acizi organici, rășini, gume, substanțe glucidice, saponine.

Acțiune, proprietăți

Principiile active din rădăcina de ipeca fluidifică secrețiile mucoaselor și au proprietăți expectorante. În doze mari, excită centrul vomei, irită mucoasa stomacului, declanșează senzația de vomă și produce vărsături. În unele cazuri, dozele mari pot să declanșeze și diaree. Emetina din rădăcina de ipeca are și un efect amoebicid, totuși, dozele netoxice pentru organismul uman nu sunt eficiente decât împotriva formelor vegetative ale parazitului, nu și împotriva chisturilor.

Indicații terapeutice

Preparatele farmaceutice din rădăcină de ipeca sunt folosite în infecțiile respiratorii, pentru fluidificarea secrețiilor din bronhii. Pulberea din rădăcină de ipeca a fost folosită și în cura de dezintoxicare a alcoolicilor.

Preparare și administrare

Preparatele din rădăcină de ipeca se administrează numai la indicația și în doza prescrisă de medic. Doza expectorantă la adulți este de 0,05-0,10 g de pulbere și se administrează fracționat pentru a nu provoca grețuri sau vărsături. La copii, se poate administra sub formă de sirop.

Precauții, contraindicații, efecte adverse

Dozele prea mari duc la apariția senzației de greață și la vărsături. S-au semnalat și cazuri de reacții alergice.

Preparatele din ipeca sunt contraindicate la persoanele în vârstă, la cei slăbiți, la pacienții cu boli de inimă, la femeile însărcinate.

PINUL MARITIM

Pinul maritim (*Pinus maritima*) este o specie de pin care crește mai ales în zonele nisipoase din sudul Franței, Spaniei și Italiei, având o coroană cu formă caracteristică, sub formă de umbrelă. În scoarța acestui conifer se găsesc taninuri, ulei volatil, rășini și este foarte bogată în bioflavonoizi. Din scoarța acestui pin se obține produsul Picnogenol indicat în prevenirea cancerului, a bolilor coronariene și cerebro-vasculare, îndeosebi la persoanele cu risc crescut (fumători, persoane expuse poluării și stresului) și în prevenirea îmbătrânirii precoce.

PSYLLIUM

Denumire, origine și părți folosite

Plantago psyllium este o plantă ierboasă înrudită cu pătlagina, dar crește mai ales în sudul Franței și Spaniei și pe coasta de nord a Africii. În scop medicinal se recoltează semințele, care seamănă cu semințele de in nu doar ca aspect, ci și ca proprietăți și întrebuințări.

Substanțe active

Semințele de psyllium sunt bogate în mucilagii, reprezentate prin xilopiranozidă și xiloză. În afară de acestea, semințele mai conțin fitosteroli, substanțe lipidice, proteice și amidon.

Acțiune, proprietăți

Semințele de psyllium au efecte laxative, fiind și un bun pansament al mucoasei intestinale. Cercetările recente arată că semințele de psyllium au proprietatea remarcabilă de a scădea nivelul de colesterol din sânge. Astfel, folosirea a 5 g de semințe de 2 ori pe zi, pentru o perioadă de 4 luni, la subiecții cu valori ale colesterolului seric peste 220 mg/dl, a dus la o scădere a colesterolului total în medie cu 10-15 mg/dl, în timp ce nivelul colesterolului LDL a scăzut cu 11-13 mg/dl.

Indicații terapeutice

Efectul laxativ al semințelor de psyllium este util în constipația cronică, diaree, inflamații ale mucoasei intestinale. Efectul hipocolesterolemiant este binevenit în cazurile de hipercolesterolemie.

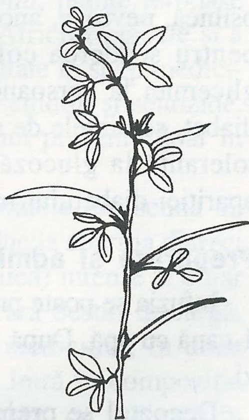
Preparare și administrare

Pentru efectul laxativ se pun la muiat în apă 1-3 lingurițe de semințe și se consumă o dată cu mâncarea.

La persoanele cu hipercolesterolemie, se recurge la administrarea pe timp îndelungat a semințelor măcinate. O modalitate comodă de administrare este folosirea în alimentație a cerealelor fortificate cu psyllium. Aceste produse alimentare speciale pot să conțină până la 4 g de psyllium într-o porție.

SCHINDUFUL

Denumire, descriere și părți folosite



Schinduful (*Trigonela foenum graecum*) este o plantă ierboasă din familia leguminoaselor, originară din Asia. Este cultivată pe scară largă în sudul Europei, nordul Africii și sporadic pe la noi. Tulpina crește înaltă de cca o jumătate de metru și prezintă frunze grupate câte trei, iar florile sunt alb-gălbui. Fructele, sub formă de păstăi, conțin 10-20 de semințe ovoid-romboidale, de culoare brun-gălbuie (*Semen Trigonellae*), care au importanță medicinală.

Substanțe active

Semințele conțin o cantitate mare de substanțe proteice, grăsimi, precum și mucilagii, saponozide, fitosteroli, taninuri, cumarine, substanțe alcaloidice (trigonelina).

Acțiune, proprietăți

Semințele de schinduf și preparatele obținute din ele stimulează apetitul, cresc secreția de salivă și suc gastric. Studiile recente arată că preparatele din schinduf au proprietatea de a scădea nivelul de colesterol din sânge. Remarcabil este faptul că administrarea pulberii din semințe de schinduf la pacienți cu colesterol crescut, a dus la scăderea nivelului de colesterol rău (LDL) și a trigliceridelor, fără să fie însoțite de scăderea colesterolului bun (HDL). La fel de benefic este și un alt efect, constatat la persoanele care suferă de diabet zaharat, la care semințele de schinduf în cantitate relativ mică au dus la o normalizare persistentă a nivelului de glucoză din sânge.

Indicații terapeutice

Semințele de schinduf și preparatele fitoterapeutice derivate sunt indicate în stări de anemie, convalescență, astenie fizică și astenie psihică, nevroze, anorexie și mai ales ca tratament complementar pentru scăderea colesterolului sanguin și controlul valorilor glicemiei la persoanele diabetice. La adulții sănătoși cu risc de diabet, semințele de schinduf au capacitatea de a crește gradul de toleranță la glucoză, ceea ce le face binevenite în prevenirea apariției diabetului manifest.

Preparare și administrare

Infuzia se poate prepara din 1 linguriță de pulbere de semințe, la 1 cană cu apă. După strecurare se îndulcește și se beau 1-3 căni pe zi.

Decoctul se prepară din 1 linguriță de semințe măcinate, la 1 cană cu apă. Mai întâi se ține la macerat 6 ore, după care se fierbe 5 minute. Se strecoară și se bea îndulcit, pe parcursul unei zile.

O altă modalitate de preparare este macerarea timp de 24 de ore. Se pun 50 g de semințe la ½ de litru de apă. După 24 de ore se pot bea 1-2 căni pe zi. Semințele măcinate de schinduf se pot folosi și ca atare, în cantitate de 1 linguriță pe zi.

La persoanele cu colesterol și trigliceride crescute, respectiv cu diabet zaharat, se recomandă consumarea a 25 g (5 lingurițe) de semințe măcinate, în fiecare zi.

Intră în compoziția comprimatelor Plantofort.

Precauții, contraindicații

Nu se administrează la femeile însărcinate.

Diverse

În țările mediteraneene și Orient, plantele tinere, dar și semințele uscate și măcinate, sunt folosite în alimentație ca aromatizant în diverse preparate culinare.

SENNA

Senna reprezintă frunzele, respectiv fructele, recoltate de la speciile *Cassia angustifolia* și *Cassia acutifolia*, plante ierboase din familia leguminoaselor, întâlnite în flora Africii tropicale și a țărilor arabe. Atât fructele, cât și frunzele recoltate în scop medicinal conțin compuși antrachinonici, în special senidoli și senozide, precum și flavonoizi și mucilagii. Rășinile sunt prezente doar în frunze, nu și în fructe.

Datorită principiilor antrachinonice, preparatele din senna au efecte laxative și purgative. Dozele prea mari duc la apariția diareei apoase, însoțite de dureri colicative (de tip colică) intense și chiar de greață și vărsături. Deși este utilizat pe scară destul de largă, trebuie administrat numai la recomandarea medicului, în doza prescrisă, pentru o perioadă limitată de timp. Intră în compoziția capsulelor Mentholax și a tabletelor Herbolax, cu indicații în constipația cronică.

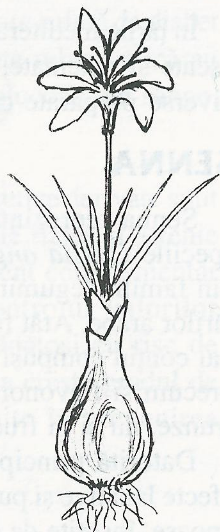
SARSAPARILLA

Sarsaparilla (*Smilax sarsaparilla*) este o plantă agățătoare originară din Mexic, actualmente cu o arie de răspândire mai mare în America Centrală și de Sud. În scop medicinal sunt folosite

rădăcinile. Acestea sunt, lungi și delicate, de culoare portocalie spre roșu și au gust acid.

Rădăcinile de sarsaparilla conțin saponine (sarsaponozida, smilasaponozida și altele), rășini, ulei volatil, amidon, oxalat de calciu. Preparatele din rădăcină de sarsaparilla au fost utilizate în trecut în tratamentul sifilisului. În prezent sunt folosite ca depurativ, diuretic, sudorific, în boli dermatologice cum ar fi psoriazisul.

ŞOFRANUL



Șofranul (*Crocus sativus*) este o plantă ornamentală, alimentară și medicinală în același timp, originară din Asia Mică. De la florile viu colorate în violet, asemănătoare brândușelor, se folosesc în scop medicinal doar stigmatele. Acestea conțin substanțe carotenoide, glucide, pectine, gume și urme de ulei volatil. Preparatele din stigmate de șofran au fost utilizate ca și colorant și condiment. Dintre proprietățile medicinale ale preparatelor medicinale din șofran reținem acțiunea hipolipemiantă. În trecut, șofranul a fost utilizat pentru proprietățile sale spasmolitice.

TURMERICUL



Denumire, descriere și părți folosite

Turmericul (*Curcuma longa*) cunoscut și sub numele de curcuma, este o plantă ierboasă, de origine asiatică. Rădăcinile de curcuma au gust aromat, iute, fiind folosite pe scară largă drept condiment în bucătăria indiană, precum și în medicina empirică tradițională. De la curcumă se folosesc rădăcinile (*Rhizoma Curcumae*) de culoare galben-intens.

Substanțe active

Rădăcinile de turmeric conțin ulei volatil, zinziberen și un colorant, numit curcumină, care conferă culoarea galbenă.

Acțiune, proprietăți, administrare

Preparatele din curcuma stimulează puternic secreția de bilă, având acțiune colagogă și coleretică intensă. Curcumina din rădăcinile de turmeric inhibă apariția procesului canceros; există studii care arată că inhibă dezvoltarea cancerului de stomac, de sân, de plămâni și tumorile canceroase ale pielii. De asemenea, s-a arătat că are acțiune antiinflamatoare și este un factor hepato-protector.

Planta poate fi folosită ca stimulent digestiv și, cu moderație, în condimentarea alimentelor. Intră în compoziția capsulelor Hepatofalk.

Precauții, efecte adverse

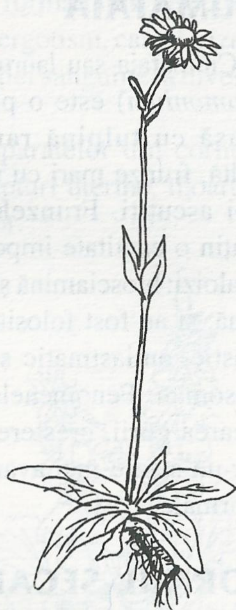
Folosirea unor cantități prea mari poate să dea naștere unor fenomene de iritație gastrică. De asemenea, studiile arată că în zonele unde se folosește condimentul tradițional în componența căruia intră și curcuma, incidența ulcerului gastric este mai mare.

6

SPECII LOCALE CU TOXICITATE CRESCUTĂ

Existența plantelor toxice este un adevăr elementar, pe care orice beneficiar al resurselor fitoterapeutice trebuie să-l admită și de care trebuie să țină cont. Prudența nu înseamnă în mod necesar și întotdeauna abandonarea totală a folosirii lor, ci mai degrabă utilizarea lor rațională, după ce sunt cântărite în mod obiectiv beneficiile și riscurile posibile. De multe ori, plante cu potențial de toxicitate relativ mare pot fi utilizate în condiții acceptabile dacă sunt administrate sub forma care reduce la minimum efectele nedorite. Multe dintre ele se utilizează doar după o prelucrare industrială ce permite ulterior o dozare precisă a principiilor active conținute și, desigur, administrarea lor în dozajul prescris de o persoană competentă. Acesta este cazul multor medicamente importante cum sunt, de exemplu, digitalicele. Rămâne totuși un număr de plante față de care atitudinea cea mai prudentă impune evitarea administrării lor, deoarece riscurile întrec eventualele beneficii și găsirea unor alternative ce prezintă o siguranță mai mare. Se cuvine să facem o precizare, și anume că plantele prezentate în continuare nu se constituie într-o listă completă, ci sunt enumerate doar cele mai importante dintre speciile medicinale cu potențial de toxicitate mărit.

ARNICA



Arnica (*Arnica montana*), numită și carul-zânelor, este o plantă ierboasă, cu tulpina relativ înaltă și flori mari galben-portocaliu, ce crește în regiunile muntoase, pe lângă pâraie, în locuri umede. Principiile active ale plantei au fost utilizate în afecțiunile cardiace și multe alte boli ca diuretic și antihelmintic. Supradozarea a dus în numeroase cazuri la accidente grave, manifestate prin gastroenterite severe, hipotonie musculară, colaps și chiar cazuri de deces, motive pentru care administrarea pe cale internă este contraindicată. Chiar și administrarea externă a preparatelor din arnică poate avea efecte iritante, cu apariția unor erupții și vezicule.

BRÂNDUȘA DE TOAMNĂ

Brândușa de toamnă (*Colchicum autumnale*) este o plantă ierboasă fără tulpină. Din bulbul subpământean cresc direct frunzele alungite. Florile, foarte aspectuoase, dar toxice, apar toamna, după ofilirea frunzelor, și au culoare roz-violacee. De la brândușa de toamnă se recoltează în scop medicinal semințele și bulbul. Acestea conțin alcaloizi, derivați ai colchicinei, cu acțiune asupra ciclului de înmulțire a celulelor. Brândușa de toamnă este folosită la fabricarea pe cale industrială a unor preparate farmaceutice utilizate în tratamentul gutei, al leucemiilor și în general în bolile canceroase. Colchicina este un alcaloid cu toxicitate foarte pronunțată. Se recomandă evitarea contactului direct al tegumentelor cu produsele medicinale brute, inclusiv cu florile.

CIUMĂFAIA



Ciumăfaia sau laurul (*Datura stramonium*) este o plantă ierboasă cu tulpină ramificată, înaltă, frunze mari cu mai mulți lobi ascuțiți. Frunzele de laur conțin o cantitate importantă de alcaloizi: hiosciamină și scopolamină, și au fost folosite ca antispastic, antiastmatic și antiparkinsonian. Fenomenele toxice se manifestă prin înroșirea pielii, uscarea gurii, creșterea frecvenței pulsului, dilatarea pupilei și, într-un stadiu mai avansat, prin halucinații și reacții psihomotorii anormale.

CORNUL-SECAREI

Cornul-secarei (*Secale cornutum*) este de fapt sclerotul, forma de rezistență a unei ciuperci parazite (*Claviceps purpurea*) care crește pe florile de secară. Principalul alcaloid conținut în cornul-secarei este acidul lisergic și derivații săi: ergometrina, ergotamina, ergotoxina etc. Acești alcaloizi au acțiune intensă asupra musculaturii netede a uterului, producând contracții puternice la acest nivel. Efectul alcaloizilor din cornul-secarei se manifestă și la nivelul musculaturii netede a vaselor sanguine, traducându-se printr-o vasoconstricție accentuată. Proprietățile alcaloizilor din cornul de secară sunt exploatate în obstetrică, în tratamentul hemoragiilor uterine, precum și în tratamentul unor afecțiuni vasculare și cerebrale, migrene etc. Principiile extrase din cornul-secarei se regăsesc în preparate farmaceutice cum ar fi Ergomet, utilizat în obstetrică și a preparatelor Ergoceps, Secatoxin, Hydergine utilizate în boala cerebro-vasculară, migrene și tulburări vasculare cerebrale.

Consumarea accidentală a scleroților sub forma făinii de secară infestate provoacă o intoxicație gravă numită ergotism, caracterizată prin convulsii, tulburări dramatice ale circulației sanguine la nivelul extremităților, tulburări psihice și moarte.

Administrarea necorespunzătoare a preparatelor din cornul-secarei poate duce la accidente grave ca: rupturi uterine, moartea intrauterină a fătului, gangrena extremităților.

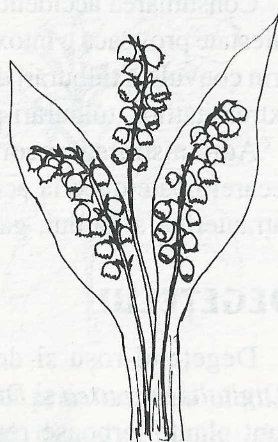
DEGEȚELUL



Degețelul-roșu și degețelul-lânos (*Digitalis purpurea* și *Digitalis lanata*) sunt plante ierboase renumite pentru principiile lor active cu importanță unanim recunoscută în tratamentul bolilor de inimă. Frunzele de degețel conțin, pe lângă alte principii active, glicozide cu acțiune marcată asupra mușchiului inimii. Din acest motiv, speciile de degețel sunt utilizate pe scară largă pentru fabricarea, prin procedee farmaceutice industriale, a medicamentelor pentru tratarea bolnavilor cu insuficiență cardiacă în diverse stadii de evoluție. Un specific al acțiunii glicozidelor cardiotonice din speciile de degețel este că doza terapeutică este foarte apropiată de cea toxică. Acest fapt duce de multe ori la supradozare, cu apariția fenomenelor toxice: tulburări digestive, tulburări de ritm cardiac.

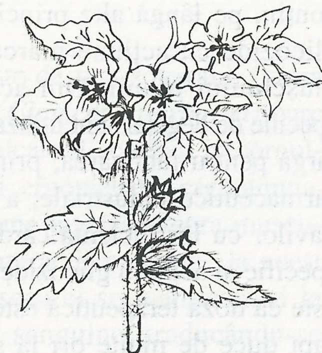
Pulberea din frunze de degețel este și în prezent comercializată sub forma comprimatelor Digitalis, iar speciile medicinale de degețel stau la baza fabricării numeroaselor medicamente cu efect cardiotonic, dintre care amintim, spre exemplificare, Digoxinul.

LĂCRĂMIOARA



Lăcrămioara (*Convalaria majalis*), numită și mărgăritărel, este una dintre florile îndrăgite, cu aspect și parfum extrem de plăcute. Planta conține glicozide cu acțiune specifică, foarte puternică asupra inimii, precum și acțiune diuretică pronunțată (de exemplu, convalatoxozida). Din partea aeriană a plantei se prepară medicamente cardiotonice și diuretice. Supradozarea duce la apariția fenomenelor toxice manifestate prin amețeli, grețuri și vărsături.

MĂSELARIȚA



Măselarița (*Hyoscyamus niger*) este o plantă ierboasă cu tulpină și frunze păroase, lipicioase și flori în formă de clopoței de culoare gălbuie cu nervuri roșiatice. Face parte din familia *Solanaceae* și conține alcaloizi cu acțiune antispastică, narcotică, halucinogenă, cei mai reprezentativi fiind hiosciamina și scopolamina.

MĂTRĂGUNA

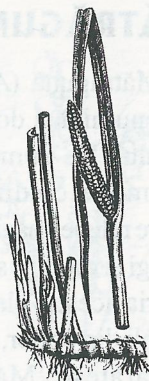


Mătrăguna (*Atropa belladonna*) mai este numită și doamnă-mare sau cireașa-lupului. De numele ei erau legate în trecut multe credințe și practici la limita dintre religie, magie și ocultism. Descântece, intrigi și otrăviri scriu cu literele lor temute istoria acestei plante, atât printre oamenii simpli din popor, cât și printre cei de neam împărătesc. Mătrăguna este o plantă ierboasă rămuroasă, de talie înaltă. Are frunze mari și flori în formă de clopoței alungiți, colorați în violet, cu dungi maronii-roșcate. Fructele se prezintă sub forma unor boabe de culoare neagră și pot fi confundate de copii cu cireșele negre.

Frunzele conțin hiosciamină, atropină, scopolamină, cu acțiune inhibitoare asupra terminațiilor nervoase ale sistemului nervos parasimpatic, acțiune excitantă asupra sistemului nervos central. Principiile active din frunzele de mătrăgună accelerează ritmul bătăilor inimii, determină dilatarea pupilei și bronhiilor și încetinesc mișcările peristaltice ale intestinului. Extractele de beladonă sunt utilizate ca antispastice în enterocolite. Mătrăguna stă la baza fabricării unor medicamente ca Foladonul. Atropina este utilizată frecvent în oftalmologie.

Toate părțile mătrăgunei – frunzele, fructele și rădăcinile – sunt toxice. Intoxicația cu mătrăgună se manifestă prin uscarea gurii și a pielii, senzație intensă de sete, înroșirea și învinețirea feței, dilatarea pupilelor. În următoarea fază apar agitația psihică și motorie, convulsiile, halucinațiile, după care intervine o fază paralitică în care persoana intoxicată își pierde cunoștința, bătăile inimii și respirația sunt din ce în ce mai slabe și mai rare. Această fază se poate continua prin comă profundă și moarte.

OBLIGEANA



Varietățile locale de obligeană (*Acorus calamus*), după cum s-a precizat în capitolul destinat prezentării plantelor din flora locală, conțin beta-azaronă, o substanță cancerigenă. Pentru evitarea acestui risc, se impune utilizarea în exclusivitate a varietății americane, care nu prezintă componentele incriminate și nici riscurile arătate.

OMAGUL



Omagul (*Aconitum napellus*) este o plantă ierboasă foarte otrăvitoare, cu flori frumoase, albastre, ale căror petale seamănă cu un coif. Omagul este unul dintre cele mai toxice produse vegetale datorită aconitinei, considerată cel mai toxic alcaloid. În antichitate, extractul de omag era folosit pentru otrăvirea săgeților. Ciobanii au folosit, în trecut, extractul de omag pentru a otrăvi lupii și vulpile. Partea recoltată în scopuri medicinale este rădăcina tuberizată. Aconitina acționează asupra sistemului nervos central, asupra centrului respirației și asupra centrului care reglează temperatura corpului. Intoxicațiile cu aconitină se manifestă printr-o stare inițială de excitație, urmată de deprimarea centrilor motori din măduvă și creier și finalizată cu moartea prin paralizie respiratorie și cardiacă. Intră în compoziția soluției Tusomag.

OLEANDRUL



Oleandrul sau leandrul (*Nerium oleander*) este un arbust ornamental cu frunze mici, lucioase și flori de culoare roz-trandafirie, cu parfum delicat, plăcut. Toate părțile plantei conțin glicozide cu acțiune asupra mușchilor inimii, precum și acțiune diuretică. Din acest motiv preparatele din oleandru au fost folosite în tratarea afecțiunilor cardiace. Supradozarea poate duce la fenomene grave de intoxicație, manifestate prin grețuri, vărsături, amorțirea limbii, tulburări de vorbire, tulburări ale bătăilor inimii. Există cel puțin un caz semnalat în literatura de specialitate de intoxicație mortală prin ingestia unei cantități mari de preparate fitoterapeutice din oleandru.

PELINUL



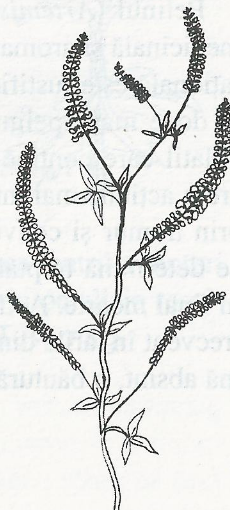
Pelinul (*Artemisia absinthium*) este o plantă medicinală și aromatică bine cunoscută. Utilizarea rațională este justificată, însă trebuie subliniat că, în doze mari, pelinul este toxic datorită uleiului volatil care conține tuionă. Acest principiu activ are o acțiune mai întâi psihoexcitantă, manifestată prin tremur și convulsii, apoi o acțiune narcotică ce determină treptat o stare de stupoare, comă și în final moarte. Astfel de intoxicații sunt raportate frecvent în țările din nordul Africii unde se consumă absint, o băutură alcoolică preparată din pelin.

RUȘCUȚA DE PRIMĂVARĂ



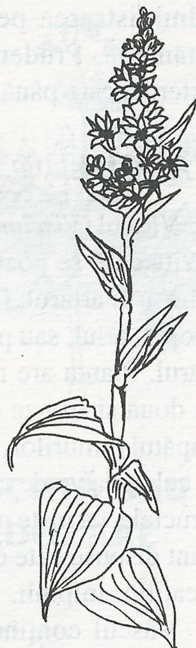
Rușcuța de primăvară (*Adonis vernalis*), căreia i se mai spune și dedițel galben, este o plantă ierboasă, înaltă de până la 40 cm. Crește în toate zonele țării, dar mai ales în cele de deal și podiș, prin pășuni și fânețe, pe pante, în locuri însorite. Tulpina este dreaptă, cu numeroase frunze verzi, înguste, ramificate și răsfirate, în capătul ei aflându-se o floare cu diametrul de 8 cm, de culoare galben-strălucitor. Înflorește în lunile aprilie-mai. De la rușcuța de primăvară se recoltează părțile aeriene (*Herba Adonidis*), înfrunzite și înflorite, în perioada aprilie-mai. Rușcuța de primăvară conține glicozide cu acțiune asupra inimii (adonitoxinozida, adonidozida), ulei volatil, tanin, saponine, rășini, fitosteroli, săruri minerale. Planta a fost folosită pentru eliminarea apei la pacienții cu suferințe ale inimii, dar și în caz de migrene. Datorită efectului puternic asupra inimii poate provoca stop cardiac. Se va administra numai la indicația medicului.

SULFINA



Sulfina (*Melilotus officinalis*), numită și sulcină, este o plantă ierboasă din familia leguminoaselor (pentru detalii, vezi prezentarea de la capitolul destinat florei medicinale locale). Prezența cumarinei în produsele medicinale poate determina prin supradozare tendința la hemoragii, prelungirea timpului de protrombină.

ŞTIRIGOAIA



Ştirigoaia (*Veratrum album*) este o plantă toxică ierboasă, care creşte în zonele de munte. Are frunze mari, cu peri pe faţa inferioară. În partea superioară a tulpinii, care se dezvoltă numai după mai mulţi ani, se grupează florile mici, de culoare alb-verzui. În scop medicinal se recoltează rizomul care conţine numeroşi alcaloizi. Principiile active, protoveratrine, au acţiune iritantă asupra mucoaselor. Doza terapeutică a protoveratrinelor din compoziţia plantei este foarte apropiată de doza toxică, ceea ce a dus la numeroase accidente. Fenomenele secundare toxice se manifestă prin greaţă, vomă, contracturi ale glotei, aritmie cardiacă şi tulburări nervoase.

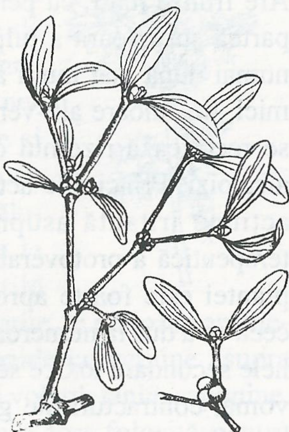
TĂTĂNEASA



Tătăneasa (*Symphytum officinale*) este o plantă foarte răspândită şi foarte populară printre adepţii fitoterapiei. Prin conţinutul de alcaloizi, tătăneasa administrată intern în doze mari poate produce intoxicaţie generalizată cu paralizie centrală. Au fost reclamate numeroase cazuri în care administrarea preparatelor din tătăneasă a dus la apariţia de leziuni hepatice foarte severe, iar cercetările experimentale atrag atenţia asupra faptului că simfitina, un compus prezent în plantă, ar putea induce tumori canceroase. Toate aceste informaţii sunt semnale de alarmă care pun sub semnul îndoielii

administrarea pe cale internă a preparatelor medicinale din tătănească. Prudența impune limitarea folosirii chiar și pe cale externă, care până în prezent nu pare să prezinte riscuri importante.

VÂSCUL



Vâscul (*Viscum album*) este o plantă parazită care se poate fixa pe diverși arbori, cum ar fi arțarul, frasinul, salcâmul, salcia, plopul, teiul, sau pe pomi fructiferi: mărul, părul. Planta are ramuri care se divizează în două și frunze dispuse tot în perechi la capătul ramurilor, având vârfurile rotunjite și culoarea verde chiar și în anotimpul rece. Fructele, ca niște mărgele translucide, albe, sunt dispuse câte două-trei la nivelul ramificațiilor tulpinii.

Vâscul conține saponozide triterpenice, colină, acetilcolină, viscotoxină și alte substanțe încă neidentificate. Preparatele din vâsc, obținute prin macerarea la rece a ramurilor cu frunze ale vâscului, duc la scăderea tensiunii arteriale, acesta fiind și motivul pentru care și-a câștigat o popularitate rar întâlnită ca remediu fitoterapeutic în cazul hipertensiunii arteriale. Pe lângă principiile hipotensive, vâscul mai conține principii cu acțiune toxică asupra inimii și un toxic respirator. Toxicitatea cea mai pronunțată o are vâscul care parazitează arțarul, frasinul, salcâmul, plopul. Varietățile cele mai puțin toxice sunt cele care cresc pe măr și păr.

Necunoșterea sursei de pe care s-a recoltat vâscul sau administrarea în doze neadecvate este însoțită de riscuri importante, manifestate prin încetinirea bătăilor cardiace, slăbirea pulsului, tulburări de ritm ale inimii etc. Majoritatea fitoterapeuților consideră că utilizarea vâscului trebuie admisă numai sub stricta supraveghere a medicului, utilizându-se numai preparate obținute din surse sigure.

ZÂRNA



Zârna (*Solanum nigrum*) este o plantă toxică din familia solanaceelor, frecvent întâlnită pe marginea drumurilor, cu flori de culoare violet și fructe bace negre. Toxicitatea se datorează solaninei și se manifestă prin stări de paralizie, stări de agitație, dureri abdominale etc. Pentru evitarea riscurilor este absolut necesară evitarea utilizării interne.

PLANTE CU TOXICITATE CRESCUTĂ SAU EFECTE ADVERSE LA SUPRADOZARE

Arnica, carul-zânelor (*Arnica montana*)
Brândușa de toamnă (*Colchicum autumnale*)
Cetina de negi (*Juniperus sabina*)
Cânepa-codrului (*Eupatorium cannabinum*)
Cârcelul (divese specii de *Ephedra*)
Cârmâzul (specii de *Phytolaca*)
Cornul-secarei (*Secale cornutum*)
Cucuta (*Conium maculatum*)
Degețelul-lânos, degețelul-roșu (*Digitalis purpurea* și *Digitalis lanata*)
Feriga (*Dryopteris filix mas*)
Floarea-paștelui (*Anemone Pulsatilla*)
Lăcrămioara (*Convalaria majalis*)
Laurul, ciumăfae (*Datura stramonium*)
Kawa (*Piper methysticum*)
Limbricarița (*Artemisia cina, Anthodium cinae*)
Lobelia (*Lobelia inflata*)

Mătrăguna (*Atropa belladonna*)
Măturicea, drobul (*Sarothamnus scoparius*)
Măselarița (*Hyoscyamus niger*)
Mutătoarea (*Bryonia alba, Bryonia dioica*)
Nemțișori de câmp, pintenar (*Delphinium consolida*)
Nucșoara (*Myristica fragrans*)
Omagul (*Aconitum napellus*)
Oleandrul, leandrul (*Nerium oleander*)
Popivnic, piperul-lupului (*Asarum europaeum*)
Rauwolfia (*Rauwolfia serpentina*)
Rodul-pământului (*Arum maculatum*)
Ruta, virnanț (*Ruta graveolens*)
Spânzul (*Helleborus niger*)
Săpunarița (*Saponaria officinalis*)
Știrigoaia (*Veratrum album*)
Saschiul, brebenocul (*Vinca minor*)
Vetricea (*Tanacetum vulgare*)
Vinariță (*Asperula odorata, Asperula arvensis*)
Vâscul (*Viscum album*)
Zârna (*Solanum nigrum, Solanum dulcamara*)

7

PLANTELE MEDICINALE ÎN TRATAMENTUL BOLILOR

CARDIOPATIA ISCHEMICĂ

Cardiopatia ischemică se manifestă în principal sub forma anginei pectorale sau a infarctului miocardic, boli caracterizate prin dureri de mare intensitate apărute brusc la nivelul inimii, cu o durată mai scurtă, în cazul anginei, sau mai prelungită, în cazul infarctului. Dacă nu este tratată, angina pectorală se poate complica, ajungându-se la infarct miocardic acut. La apariția acestei boli contribuie așa-numiții factori de risc: hipercolesterolemia, hipertensiunea arterială, dieta cu exces de grăsimi saturate și zaharuri rafinate, fumatul, diabetul zaharat, obezitatea, guta, sedentarismul și altele.

Cardiopatia ischemică trebuie să fie diagnosticată și necesită un tratament complex care include regim alimentar riguros, un program de activitate fizică aerobică adecvat gradului de toleranță la efort, evitarea tuturor toxicelor și a exceselor și, ori de câte ori este necesar, tratament medicamentos. Principalele medicamente cu efect cardiotonic, folosite pe scară largă în tratamentul insuficienței cardiace (Digitalis, Digoxin, Lanatozid), sunt preparate din plante: degețelul-roșu și degețelul-lânos. Dat fiind caracterul

potent al acestor droguri se impune utilizarea preparatelor cu dozare precisă, numai la indicația și sub supravegherea medicului.

Următoarele plante au utilitate dovedită fără a fi însoțite de riscuri: păducelul, talpa-gâștii, valeriana. Ca măsură de fond, este recomandată folosirea plantelor medicinale cu acțiune hipocolesterolemiantă (vezi mai jos: ateroscleroza).

PALPITAȚIILE

Palpitațiile sunt bătăi de inimă neregulate care pot surveni în numeroase situații: abuz de cafea, ceai, alcool sau în diverse boli de inimă, organice sau cu substrat nervos. În toate situațiile este necesară înlăturarea cauzei care le determină, respectiv tratarea bolii în contextul căreia se manifestă.

Plantele medicinale recomandate în palpitații sunt următoarele: păducelul, talpa-gâștii, valeriana sau odoleanul și teiul.

Un **ceai combinat**, util în cazul palpitațiilor și în general în tulburările cardiace pe fond nervos, se prepară dintr-un amestec în părți egale de frunze și flori de păducel, talpa-gâștii, flori de tei și rădăcină de valeriană (pentru a obține o cantitate de 100 g de amestec uscat se vor folosit câte 25 g din fiecare plantă). Se pun la infuzat 2 lingurițe de amestec de plante la 1 cană cu apă. Se beau 2 căni pe zi.

ATEROSCLEROZA

Ateroscleroza constă în îngroșarea pereților vaselor de sânge, ceea ce îngreunează curgerea sângelui în teritoriile respective. Pe măsură ce arterele se înfundă ca urmare a dezvoltării aterosclerozei, organele afectate suferă tot mai sever și în cele din urmă pot ceda. Ateroscleroza poate avea diverse localizări. Când apare la nivelul vaselor coronare, vorbim de ateroscleroză coronariană. Aceasta poate duce în timp la apariția bolii coronariene, care se poate manifesta sub forma anginei pectorale, a infarctului miocardic sau

a morții subite. Când fenomenul apare la nivelul vaselor creierului, vorbim de ateroscleroză cerebrală; pe acest fond poate să apară un atac vascular cerebral, însoțit de diverse grade și forme de paralizie.

Principalul factor incriminat pentru apariția și agravarea bolilor cardiovasculare de natură aterosclerotică este colesterolul sanguin crescut, care, la rândul lui, este mult influențat de aportul de grăsimi alimentare, în special de colesterol și grăsimi saturate.

Există plante medicinale a căror acțiune favorabilă asupra colesterolului sanguin a fost observată. Iată câteva dintre ele: *Plantago psyllium* (plantă asemănătoare inului, care nu crește în România), făina din semințe de in, schinduful, ginseng-ul, uleiul de citronela (*Cymbopogon citratus*), precum și uleiul de luminiță (*Oenothera biennis*), anghinarea, gălbenelele, extractul de flori de tei. Pe de altă parte, există o mulțime de plante care, datorită conținutului lor de flavonoizi, au proprietăți antioxidante, contribuind alături de alți factori antioxidanți la prevenirea oxidării colesterolului și la prevenirea formării trombilor. Un exemplu relevant în acest sens este extractul de pin maritim, foarte bogat în picnogenol.

Subliniem faptul că în tratamentul aterosclerozei este vitală modificarea corespunzătoare a alimentației, reducerea adecvată a grăsimilor saturate și a colesterolului alimentar, adoptarea unei diete bogate în alimente de origine vegetală, evitarea sedentarismului, înlăturarea toxicelor (alcool, nicotină, cafeină) și adaptarea la stres.

HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ

Hipertensiunea arterială se definește a fi creșterea tensiunii arteriale maxime (sistolice) peste 160 mmHg și a tensiunii arteriale minime (diastolice) peste 95 mmHg. Între 140/90 mmHg și 160/95 mmHg, valorile tensionale indică o hipertensiune de graniță. Această boală cuprinde 10-20% din întreaga populație, dar o jumătate dintre

hipertensivi nu-și tratează boala, pentru că ea este mult timp asimptomatică. Dintre factorii de risc implicați în apariția acestei boli alimentația este unul important, concretizându-se, de la caz la caz, prin exces de sare, obezitate (exces de calorii) și/sau consum de alcool.

În tratamentul hipertensiunii arteriale, mai ales în formele severe, medicația antihipertensivă condusă de specialist este un pilon de bază. Alături de medicație sunt la fel de importante măsurile de ameliorare a stilului de viață, prin adoptarea unei alimentații sănătoase, limitarea aportului de sare, un regim optim de activitate fizică și controlul stresului. Multe dintre medicamentele antihipertensive sunt de proveniență vegetală. Reserpina obținută din planta *Rauwolfia serpentina* intră în compoziția celor mai frecvent folosite medicamente antihipertensive: Hiposerpil, Hipazin, Raunervil.

În formele ușoare și moderate, pot fi utile plante cum sunt păducelul, talpa-gâștii. De asemenea, majoritatea plantelor cu efect diuretic își găsesc un loc în încercarea de menținere în limite normale a valorilor tensiunii arteriale. Dintre aceste plante și produse fitoterapeutice enumerăm: frunzele de mesteacăn, păpădia, anghinarea, cozile de cireșe și altele. Indirect, prin proprietățile protectoare pentru vasele sanguine, pot fi utile preparatele din afin și toate celelalte plante cu un conținut mare de bioflavonoizi.

Printre plantele recomandate de mulți autori se află și vâscul (*Viscum album*), o plantă care parazitează diferite specii de pomi și copaci. În cazurile în care celelalte remedii fitoterapeutice nu dau rezultatele scontate, unii recurg la preparate din vâsc. Datorită riscurilor de care este însoțită folosirea vâscului, considerăm că este preferabilă evitarea acestei plante și completarea tratamentului cu medicația antihipertensivă, conform indicațiilor medicului.

BOALA VARICOASĂ ȘI HEMOROIZII

Boala varicoasă se caracterizează prin apariția unor dilatații permanente și neregulate la nivelul vaselor de sânge venoase. De obicei, varicele sunt localizate în jumătatea inferioară a corpului, mai ales la nivelul membrelor, datorită forței gravitaționale și a funcționării deficitare a valvelor venoase. Astfel, sângele are tendința să stagneze și să producă o dilatație a peretelui venelor. Aproximativ 20% dintre adulți prezintă varice. La femei, varicele sunt de cinci ori mai frecvente decât la bărbați. În faza incipientă, varicele sunt asimptomatice. Pacienții care cer intervenția medicului în această fază o fac pentru că venele dilatate și întortocheate sunt inestetice. Mai târziu încep să apară dureri, crampe, pulsații, senzația de picioare grele și edeme – picioarele se umflă, mai ales seara, senzație care dispare până dimineața. Insuficiența venoasă prelungită poate determina modificări trofice cronice la nivelul gambelor care să ducă la pigmentări maronii ale pielii și chiar la ulcere varicoase.

Tratamentul varicelor urmărește, prin măsuri profilactice împiedicarea dezvoltării varicelor și a complicațiilor lor prin exercițiu fizic regulat (mers pe jos, înot), purtarea de ciorapi medicinali, evitarea ortostatismului (a statului în picioare) prelungit etc.

Folosirea de substanțe venotonice din plante poate fi considerată ca un tratament adjuvant. În acest sens se vor folosi preparatele pe bază de castan sălbatic – Variterpul sau preparatele cu troxerutin – Venoruton sau Troxevasin. Există și preparate orale cu troxerutin, extractele din frunzele arborelui templier (*Ginkgo biloba*) cum ar fi Ginkor fort.

Ultima măsură este tratamentul de îndepărtare a varicelor. Acest lucru se realizează prin scleroterapie sau prin îndepărtare chirurgicală.

Hemoroizii sunt dilatații ale venelor hemoroidale (situate la nivelul părții terminale a intestinului gros) manifestate prin dureri și hemoragii, care apar mai ales la persoanele constipate, la sedentari

și la femeile gravide. Ei pot fi și un semn de debut în cancerul rectal. Durerea în perioadele de inflamație a hemoroizilor este dată de constipație, de o alimentație condimentată sau de alcool. Tocmai din acest motiv, ca o primă măsură, se impune evitarea condimentelor, iar dieta trebuie să fie ușor laxativă, pentru a permite un scaun ușor, moale, mai voluminos, care nu irită mucoasa anală. Excesul poate duce însă la diaree, care agravează iritația. De aceea sunt indicați fulgii de ovăz, grâul integral, prunele, și în general alimentele bogate în fibre. Un rol important în combaterea constipației îl are și aportul adecvat de apă care favorizează pasajul materiilor fecale (vezi mai jos: constipație).

Printre plantele cu utilitate în tratamentul varicelor, hemoroizilor, flebitelor și a altor afecțiuni ale vaselor de sânge venoase sunt recunoscute castanul sălbatic, sulfina, tătăneasa, urzica-moartă, hamamelis.

Pentru tratamentul extern al hemoroizilor se recomandă aplicarea unor comprese, spălături sau băi locale, cu ceaiuri din plante cu efect astringent, antiseptic, antiinflamator, calmant. Un **ceai combinat**, util în astfel de situații, se poate prepara din flori de coada-șoricelului, frunze de pătlagină, urzică și flori de mușețel, în părți egale. Se prepară o infuzie din 100 g de amestec de plante uscate, la 1 litru de apă și se folosește sub formă de comprese, spălături sau băi locale de 2 ori pe zi.

BOLILE REUMATICE

Bolile reumatice sunt un grup de afecțiuni cu forme de manifestare, localizări și cauze diferite. În fiecare dintre ele, este necesară intervenția competentă a medicului, care va recomanda un tratament diferențiat în funcție de cauze, localizare și stadiu de evoluție. Cea mai frecventă afecțiune din acest grup este reumatismul degenerativ sau artroza.

Tratamentul artrozelor constă în primul rând în normalizarea greutății corporale, evitarea activităților fizice care produc o uzură

accentuată a articulațiilor afectate, purtarea îmbrăcămintei călduroase, evitarea frigului și a umezelii.

Fizioterapia este importantă și indispensabilă atât în combaterea durerilor articulare, cât și în vederea încetinirii uzurii articulațiilor. Împachetările calde (comprese umede calde, împachetări cu parafină) sunt deosebit de utile. După înlăturarea durerii și spasmului muscular se impune un program kinetoterapeutic regulat și de lungă durată.

Fitoterapia își găsește și ea utilitatea alături de mijloacele fizioterapiei în calmarea durerilor, cu atât mai mult, cu cât utilizarea fără discernământ a medicației analgezice și antiinflamatoare (aspirină, indometacin, ibuprofen, diclofenac etc.) are efecte adverse redutabile.

Cele mai utilizate plante în tratamentul artrozei, dar și al altor boli reumatismale sunt: scoarța de salcie, angelica, brusturele, cozile de cireșe, crețușca, drețe, frasinul, ienupărul, merișorul, mesteacănul, pirul, osul-iepurelui, mătasea de porumb, socul, trifoiul-roșu, turița-mare, urzica, făina de muștar sub formă de cataplasme și băile generale în apă cu muguri de pin.

Un **ceai combinat** recomandat în bolile reumatice se prepară amestecând următoarele plante, astfel: frunze de mesteacăn – 2 părți, coada-calului – 1 parte, frunze de frasin – 2 părți, lemn-dulce – 1 parte, teci de fasole – 1 parte, scoarță de salcie mărunțită – 2 părți, flori de soc – 1 parte. Se pun 2 lingurițe din amestecul de plante în 1 cană cu apă clocotită și se fierbe cca 2 minute după care se lasă în repaus încă 15 minute. Se strecoară și se beau 2-3 căni pe zi.

GUTA

Guta este o boală metabolică ce se caracterizează prin creșterea concentrației de acid uric în sânge și prin depozitarea uraților (cristale de acid uric) în dreptul articulațiilor mici. Popular, boala se mai numește și podagră. Peste 40% dintre bolnavi regăsesc în familia lor alte persoane cu aceeași boală, aceasta fiind mai frecvent întâlnită la bărbați decât la femei. Tratamentul, respectiv prevenirea

acceselor acute de gută, implică schimbări importante ale regimului alimentar și un aport adecvat de lichide. Ceaiurile cele mai recomandate sunt cele din plante cu efect diuretic, depurativ, antiinflamator: afinul, brusturele, frasinul, mesteacănul, osul-iepurelui, mătasea de porumb, socul, turița-mare și urzica.

INAPETENȚA

Scăderea sau pierderea poftei de mâncare (inapetență, anorexie) se poate datora unor obiceiuri alimentare greșite (mese la ore neregulate, gustări între mese, consumarea dulciurilor etc.), poate fi semnul unor boli grave (cancer, tuberculoză) sau – foarte frecvent – al unor boli obișnuite (gripă, infecții ale căilor respiratorii însoțite de febră).

Primul pas esențial în cazul inapetenței este stabilirea cauzei și înlăturarea acesteia. Pentru restabilirea, respectiv stimularea poftei de mâncare, sunt utile următoarele măsuri igienice: servirea mesei la ore regulate, abținerea de la gustări între mesele principale, servirea mesei într-o ambianță plăcută, grija pentru aspectul atrăgător al mâncării, mișcare regulată în aer liber.

De mare ajutor pot fi condimentele care în majoritatea lor sunt pe drept considerate plante medicinale. Dintre numeroasele plante care stimulează pofta de mâncare, de obicei folosite în amestec, amintim: țintaura, coriandrul, păpădia, coada-șoricelului , anasonul, măghiranul, anghinarea, cicoarea, cimbrișorul, gențiana, lichenul-renului, obligeana, schinelul.

Un **ceai combinat** recomandat în situații de scădere a poftei de mâncare se prepară amestecând următoarele plante, astfel: albăstrele – 2 părți, vârfuri înflorite de pelin – 2 părți, schinel – 2 părți, fructe de coriandru – 1 parte și măceșe – 2 părți. Se infuzează 2-3 lingurițe din amestecul uscat de plante la 1 cană cu apă și se administrează 2 linguri cu 30 de minute înainte de masă.

ULCERUL GASTRIC ȘI DUODENAL

Ulcerul gastric și *ulcerul duodenal* sunt două boli diferite ca localizare (prima situată la nivelul stomacului, iar cealaltă la nivelul duodenului (prima porțiune a intestinului subțire), dar care au în comun prezența ulcerului, adică a unei leziuni la nivelul mucoasei locale. Boala este întâlnită mai ales în țările cu un nivel de trai ridicat unde are o incidență de 12-14% din totalul populației adulte, ulcerul duodenal fiind de 3-5 ori mai frecvent decât cel gastric. În țara noastră, frecvența bolii este de 6-8%.

În boala ulceroasă regimul dietetic este primordial. Fructele de avocado, varza și ale câteva legume verzi conțin un factor antieroziv sau antiulceros, numit „vitamina U", care favorizează vindecarea eroziunilor mucoasei gastrice sau duodenale. Folosirea sucului de varză, simplu sau în combinație cu sucul de țelină grăbește vindecarea ulcerului.

Pe lângă tratamentul de bază igienico-ditetetic și medicamentos se pot folosi următoarele specii de plante: fructele de afin, uleiul de cătină albă, gălbenelele, lemnul-dulce, mușețelul, obligeana, sunătoarea.

Un **ceai combinat,** util în ulcerul gastric și duodenal, se prepară din următoarele plante astfel: flori de gălbenele – 2 părți, flori de mușețel – 2 părți, flori de coada-șoricelului – 2 părți, păpădie – 3 părți, rădăcină de valeriană mărunțită – 1 parte. Se pun 2 lingurițe de plante uscate la infuzat în 1 cană cu apă. Se beau 1-2 căni pe zi timp de 4-6 săptămâni.

METEORISMUL ABDOMINAL

Prin balonare (meteorism) se înțelege o stare de disconfort abdominal cauzată de acumularea de gaze în stomac sau intestin. Nu este considerată o boală în sensul strict al cuvântului. Ea apare mai ales după mese, având un caracter temporar, atunci când este legată de tulburări în activitatea motorie a tubului digestiv, dar

poate fi și persistentă, uneori însoțită de vărsături, când caracterizează o anumită suferință cronică a unui organ digestiv.

În timp ce prima categorie menționată poate fi relativ favorabil influențată de un regim adecvat, balonările cronice persistente acompaniază hepatita acută sau cronică, ciroza hepatică, ascita, ulcerul gastric sau duodenal, boli ale pancreasului, ale intestinului gros, sau chiar anumite forme de cancer ale tubului digestiv.

Pentru cazurile mai ușoare, bolnavul trebuie să mănânce încet, cu gura închisă, să nu vorbească în timp ce mestecă pentru a reduce la minimum „înghițirea aerului". La fel de important este ca mestecatul să fie bine făcut pentru a favoriza o digestie cât mai completă a alimentelor.

Dintre plantele utile în combaterea stărilor de meteorism amintim: anasonul, anghinarea, busuiocul, coriandrul, feniculul, măghiranul, roinița, salvia, sovârvul, ghimberul.

Se pot administra fie sub forma ceaiurilor simple, fie în diverse combinații.

ENTEROCOLITELE ȘI DIAREEA

Enterocolitele acute reprezintă inflamații de scurtă durată ale mucoasei intestinale. Când se asociază și inflamația stomacului și a intestinului gros se numește ***gastroenterocolită***. Forma de manifestare cea mai comună a acestei boli este **diareea**, însoțită de dureri (crampe, colici) abdominale. Boala apare în urma unei infecții la nivelul tubului digestiv sau datorită consumului unor alimente care accelerează mișcările intestinale sau afectează activitatea enzimelor intestinale (fructe crude, lapte, mâncăruri grase, alimentele prea reci sau prea calde sau consumate în cantități excesive).

Eliminarea acestor factori constituie nu numai o măsură preventivă, ci și primul pas al tratamentului. Tratamentul include instituirea unui regim alimentar bogat în lichide, în doze mici și repetate. Unul dintre cele mai indicate preparate fitoterapeutice

este ceaiul de sunătoare, completat cu administrarea supei de orez sau de zarzavat. Aceste lichide trebuie să compenseze ceea ce se pierde prin diaree și vărsături. Este necesar să fie evitate sucurile și fructele citrice, cafeaua și băuturile calde. După 2-3 zile se revine progresiv la alimentația normală.

Alte ceaiuri utile în combaterea diareei din enterocolite sunt cele din fructe și frunze de afin, busuioc, rădăcină de cerențel, coada-racului, crețișoară, dud, merișor, mentă, mușețel, nalbă-mare, porumbe, răchitan, pudră de roșcove, scoarță de stejar, troscot, unguraș.

Un **ceai combinat**, utilizat în enterocolite însoțite de scaune diareice, este preparat din următoarele plante, astfel: turiță-mare – 1 parte, frunze de nuc – 1 parte, scoarță de stejar mărunțită – 1 parte, răchitan – 1 parte, cimbrișor – 1 parte, rădăcină de cerențel – 3 părți, coada-racului – 1 parte. Din 2 lingurițe de amestec de plante la 1 cană cu apă se prepară un decoct. Se beau 3 căni de ceai pe zi.

În caz de diaree mai severă, mai ales la copii, este necesară o rehidratare orală. Pentru aceasta se recomandă prepararea următorului amestec: ½ linguriță de sare de bucătărie + 1 linguriță de bicarbonat de sodiu + ½ linguriță de clorură de potasiu + 3 linguri de zahăr. Toate acestea se amestecă într-un litru de apă fiartă. Se vor administra 50-100 ml de soluție pe oră (dacă apar vărsături, se micșorează cantitatea pentru ca ingestia de lichid să fie mai bine tolerată).

Colicile însoțesc de cele mai multe ori diareea și sunt un simptom obișnuit în enterocolite. Pentru calmarea acestora există numeroase plante cu acțiune antispastică: anasonul, busuiocul, chimenul, cimbrișorul, coada-racului, coada-șoricelului, menta, murul, mușețelul, fenicului, coriandrul etc.

Un **ceai combinat,** folositor în colicile abdominale, se prepară din următoarele plante, astfel: flori de mușețel – 2 părți, fructe de fenicul – ½ parte, sunătoare – 2 părți, talpa-gâștii – 1 parte, roiniță

– 1 parte, mentă – ½ parte, flori de coada-șoricelului – 3 părți. Se pun la infuzat 3 lingurițe din amestecul de plante la 1 cană cu apă și se beau 3 căni de ceai neîndulcit pe zi.

ARSURILE RETROSTERNALE

Arsurile retrosternale apar în urma pătrunderii conținutului gastric în esofag, fie din cauza închiderii incomplete a inelului muscular dintre esofag și stomac, fie din cauza trecerii anormale a stomacului în cavitatea toracică prin orificiul esofagian (hernie hiatală). Prevenirea acestor simptome se face printr-un regim alimentar special, prin instituirea unui program foarte regulat al servirii meselor și abținerea de la gustări între mesele principale. Este de preferat să se renunțe la masa de seară. Dacă totuși se consumă și cina, aceasta să fie compusă din alimente ușoare (cereale integrale, fructe), consumate cu cel puțin 2-3 ore înainte de culcare. Este foarte important să se evite, pe cât posibil alimentele lichide, mai ales cele dulci (sucuri Cola, compoturi etc.), alimentele prea reci sau fierbinți, precum și cele iritante (condimente, rântașuri, sosuri, alcool). Se recomandă somnul în poziție semișezândă (cu capul și trunchiul mai ridicate, pe perne) pentru a preveni refluxul în esofag al alimentelor consumate. Se vor exclude cafeaua, ciocolata, sucurile de citrice, roșiile, piperul, precum și mâncărurile prea grase. Ceaiurile cu acțiune antiacidă pot fi administrate numai în prima parte a zilei și fracționat în cantități mici: mușețelul, florile de salcâm, sunătoarea, floarea-patimilor.

AFECȚIUNILE HEPATO-BILIARE

O afecțiune frecvent întâlnită este ***hipotonia vezicului biliare***, o deficiență în funcționalitatea vezicii biliare cauzată de dilatarea (creșterea în volum) acesteia și de scăderea puterii ei de a se contracta și de a elimina în circuitul digestiv cantitatea întreagă de bilă care este necesară proceselor digestive. Din aceste motive bolnavii se

plâng de jenă sau uneori chiar de durere sub coastele din partea dreaptă, gust amar, grețuri, balonări, uneori vărsături. Pentru stimularea evacuării bilei se poate recurge la plantele cu acțiune coleretică și colagogă: anghinarea, cimbrișorul, cimbrul de grădină, crușinul, gălbenelele, iarba-mare, rozmarinul, schinelul, sunătoarea, turița-mare,

Litiaza biliară constă în prezența calculilor în vezicula biliară și/sau în căile biliare. Această boală reprezintă 90% dintre toate afecțiunile biliare, fiind una dintre cele mai frecvente boli digestive. Ea afectează 1 din 10 adulți, frecvența ei crescând cu înaintarea în vârstă (după 70 de ani, frecvența ajunge la 30-60%). Atunci când un calcul se mobilizează din vezicula biliară, pe căile biliare, poate apărea **colica biliară,** manifestată prin dureri vii, localizate sub rebordul costal drept, iradiind în spate, spre omoplat sau chiar spre partea stângă a abdomenului. În această situație bolnavul va adopta o dietă hidrică, formată din ceaiuri hepatice, lichide îndulcite, evitând ouăle, carnea și măruntaiele, brânzeturile, untul și icrele. Dintre numeroasele plante care influențează activitatea căilor biliare cele mai indicate sunt cele cu acțiune preponderent antispastică și calmantă: rostopasca, sunătoarea, menta.

Hepatita este o boală inflamatorie a ficatului, cauzată de un virus sau de anumite substanțe toxice, care se poate manifesta sub o formă acută sau sub o formă cronică. În toate aceste boli regimul alimentar are un rol de prim rang, iar remediile din plante se vor dovedi un ajutor extrem de util.

Poate cea mai renumită dintre plantele utilizate în leziunile ficatului este armurariul, sub forma preparatului Silimarină. Alte plante utile în bolile inflamatorii și degenerative ale ficatului sunt următoarele: anghinarea, cătina-albă, cicoarea, coada-șoricelului, mușețelul, păpădia, rostopasca, siminocul, sunătoarea, turmericul.

În caz de ***ciroză hepatică*** cu fenomene de ascită (acumularea apei în cavitatea abdominală) sau cu edeme ale membrelor inferioare, este recomandată o dietă săracă în sare (sub 1 g/zi), iar preparatele din plante cu efect diuretic sunt binevenite.

Un **ceai combinat,** recomandat în hipotoniile vezicii biliare, dischineziile biliare, afecțiunile cronice ale ficatului, se prepară din următoarele plante, astfel: rostopască – 2 părți, măceșe – 1 parte, scoarță de crușin – 1 parte, sunătoare – 2 părți, mătase de porumb – ½ parte, turiță-mare – ½ parte, mentă – 1 parte, coada-șoricelului – 1 parte și rădăcină de păpădie – 1 parte. Se prepară un decoct din 2 lingurițe de amestec de plante la 1 cană cu apă și se bea câte 1 pahar, cu 30 de minute înaintea meselor principale (3 pahare pe zi).

CONSTIPAȚIA

Prin constipație se înțelege eliminarea cu dificultate a materiilor fecale, datorită încetinirii tranzitului intestinului gros. Vorbim despre constipație atunci când scaunele sunt eliminate la interval de 2-4 zile, în cantitate redusă și de consistență foarte fermă. Cauzele unei constipații recent instalate trebuie elucidate fără întârziere, deoarece ea poate semnala debutul unor afecțiuni grave. Medicul trebuie să decidă dacă este vorba de o constipație secundară unei boli sau de așa-numita constipație cronică obișnuită.

Constipația cronică habituală se combate în primul rând prin corectarea alimentației (cantități corespunzătoare de legume, fructe, zarzavaturi, cereale integrale și evitarea alimentelor rafinate), evitarea sedentarismului (instituirea unui program zilnic de mișcare în aer liber), asigurarea unei cantități suficiente de lichide (ideal apă) și mersul la toaletă la ore fixe (cel mai indicat moment este dimineața, după trezire). De asemenea, o măsură salutară, uneori necesară, pe lângă cele de mai sus, constă în administrarea unor preparate din plante care cresc masa bolului fecal. Un astfel de supliment natural și fără riscuri îl constituie semințele de in, respectiv semințele de *Plantago psyllium* . Se înmoaie 1-3 linguri de semințe într-un pahar cu apă. Se consumă seara înainte de culcare.

Dintre plantele medicinale cu efecte laxative și purgative folosite în combaterea constipației amintim scoarța de crușin, senna, frunzele de frasin, rădăcinile de revent, gelul de aloe. Unele dintre

aceste preparate impun o administrare strict dozată, limitată în timp, deoarece în doză prea mare pot duce la reacții adverse foarte grave. Este recomandabil să se administreze mai întâi alte plante cu acțiune mai blândă. Dacă veți ține cont de indicațiile cu privire la regimul alimentar și stilul de viață în ansamblul său, nu veți fi nevoiți să recurgeți la remediile mai potente și să vă expuneți la riscurile pe care aceste remedii le prezintă.

PARAZITOZELE INTESTINALE

Oxiuraza este o infecție produsă de un vierme numit *Enterobius vermicularis* și apare mai ales la copii. La aceștia se constată o mâncărime a pielii, mai intensă noaptea, la nivelul orificiului anal (la fetițe și la nivelul orificiului vaginal), precum și o stare de agitație crescută.

Plante sau uleiuri volatile cu efecte antihelmintice mai mult sau mai puțin pronunțate sunt: cimbrișorul, cimbrul de grădină, coriandrul, fenicul, gălbenelele, iarba-mare, pelinul. Nu trebuie să uităm de usturoi care, în afara cazurilor când datorită convenientelor sociale este dificil de administrat, constituie unul dintre cele mai bune și mai eficiente remedii împotriva paraziților intestinali. În tratamentul acestei boli, se pot folosi 1-4 căței de usturoi pe zi, în funcție de vârstă, timp de o săptămână.

În final vom menționa și extractele din rădăcină de ferigă, nu fără a atrage încă o dată atenția asupra riscurilor inerente și a obligativității supravegherii medicale.

ALTE AFECȚIUNI ŞI SIMPTOME DIGESTIVE

Indigestiile, grețurile sunt printre cele mai frecvente acuze pentru care de cele mai multe ori cei afectați nici nu se mai prezintă la medic. Principiul stabilirii cauzei este important și în aceste situații, mai ales dacă neplăcerile persistă, deoarece în spatele unori tulburări aparent banale se pot ascunde uneori boli serioase care trebuie depistate și tratate din timp.

Pentru ameliorarea grețurilor se poate recurge la remedii preparate din anghinare, mentă, busuioc, lichenul-renului, ghimber, afin. În indigestii se administrează preparate din anghinare, coriandru, frunze de nuc, păpădie și altele.

Un **ceai combinat,** recomandat în indigestii, se prepară din următoarele plante amestecate astfel: frunze de nuc – 1 parte, mentă – 1 parte, frunze de mur – 1 parte, frunze de afin – 3 părți, frunze de păpădie – 1 parte, teci de fasole – 2 părți, flori de gălbenele – 1 parte. Se pun la infuzat 2 lingurițe din amestecul de plante, la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni de ceai pe zi.

AFECȚIUNILE RESPIRATORII

Infecțiile acute ale căilor respiratorii, ***răceala simplă*** sau guturaiul, ***faringitele, laringitele, traheitele*** și ***bronșitele***, sunt cele mai frecvente boli întâlnite în viața de zi cu zi. În acest domeniu remediile din plante abundă, având aplicații extrem de favorabile atât pentru ameliorarea simptomelor, cât și pentru prevenirea complicațiilor și scurtarea perioadei de evoluție.

În prima fază a bronșitei, fază în care este prezentă tusea seacă, se recomandă plantele cu acțiune emolientă: nalba-mare, frunzele de podbal, pătlagina. De asemenea, se poate folosi cu succes siropul de pătlagină din farmacii sau preparat acasă după tehnica următoare: frunzele proaspăt culese se mărunțesc bine, se storc bine, iar sucul obținut se amestecă cu un volum egal de miere. Pentru păstrare, amestecul obținut se fierbe 15-20 de minute și se păstrează în sticle bine închise.

După 1-2 zile de la debutul bolii, când începe expectorația, se continuă tratamentul cu plante expectorante, care fluidifică secrețiile bronșice, ușurând astfel eliminarea lor: ciubotica-cucului, săpunarița, scaiul-vânăt.

Un **ceai combinat** cu efect expectorant, antiseptic și de calmare a tusei, deosebit de util la copii, este ceaiul din părțile aeriene ale scaiului-vânăt asociat cu ceaiul de cimbrișor.

Un alt **ceai combinat,** util în bronșite cu expectorație și tuse spastică, se prepară din următoarele plante: frunze de podbal – 1 parte, rădăcină de iarbă-mare – ½ parte, sovârv – ½ parte, pătlagină – 3 părți, rădăcină de ciuboțica-cucului – 1 parte, conuri de pin – 3 părți, frunze de urzică – 1 parte. Din amestecul de plante se pun la infuzat 2 lingurițe, la 1 cană cu apă. Se beau 3 căni pe zi.

Inhalațiile au o utilitate certă în ușurarea expectorației. Dintre uleiurile volatile folosite pentru inhalații amintim uleiul de eucalipt, de brad sau de pin, de mentă, de salvie etc.

În faringite, amigdalite și laringite, pe lângă tratamentul cu mijloacele arătate mai sus, se recomandă gargara cu ceai de salvie.

Cu toate că plantele din care se prepară ceaiurile conțin principii active cu acțiune specifică, nu trebuie să neglijăm faptul că pentru favorizarea expectorației volumul de apă ingerat este o condiție esențială. Pentru o bună expectorație trebuie asigurat un aport de lichide cât mai mare. Dacă pacientul nu bea suficient ceai este bine să se suplimenteze aportul de lichide cu apă de băut.

Inhalațiile nu pot înlocui o măsură esențială în cazul infecțiilor respiratorii acute și anume umidificarea aerului din încăpere. Simpla umidificare a aerului din încăpere este un mijloc extrem de eficient în ameliorarea tusei iritative și în favorizarea eliminării sputei. Cea mai simplă metodă, accesibilă și în cele mai modeste condiții este să punem apă la fiert într-o oală de mărime convenabilă și să lăsăm ca vaporii de apă să se degaje în încăpere.

În tratamentul afecțiunilor respiratorii nu trebuie scăpate din vedere nici celelalte remedii naturale, care se impun prin eficiența lor, și anume hidroterapia, mai exact aplicațiile calde locale.

În sfârșit, vrem să facem un apel la prudență și prevedere. Există o tendință în general justificată de a evita pe cât posibil tratamentul cu antibiotice. Faptul acesta este în conformitate cu stadiul actual al cunoștințelor medicale. Nu trebuie totuși să uităm că sunt destule cazuri în care capacitatea de apărare a organismului este afectată

în așa măsură, încât va fi nevoie de antibioterapie. Diagnosticul și indicațiile unui medic bine informat sunt întotdeauna salutare.

Astmul bronșic este o boală caracterizată prin greutate în expirație, crize de sufocare și prin nevoia intensă de aer. Această boală poate fi cauzată de spasmul mușchilor căilor aeriene mici (bronhiole), provocat de o stare alergică, de o infecție pulmonară cronică sau de o iritație locală a aparatului respirator. Se apreciază că aproximativ 5-10% din populație prezintă simptome care se încadrează în diagnosticul de astm și că în ultimele trei decenii numărul astmaticilor a fost în creștere.

Fiind considerată o boală cronică, tratamentul astmului se administrează, de regulă, toată viața, sub supravegherea medicului specialist. În fazele mai ușoare ale bolii se poate încerca, dar cu prudență, folosirea unor ceaiuri cu efect antispastic asupra căilor aeriene: cimbrișor, coada-șoricelului, isop, frunze de podbal, salvie, trifoi-roșu, unguraș.

Ca adjuvant în tratarea crizelor de astm unii autori recomandă o infuzie din isop, sovârv și frunze de pătlagină, în părți egale. Se folosesc 1-2 lingurițe de amestec de plante la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi, pe o durată de cel puțin 2 săptămâni.

AFECȚIUNILE APARATULUI URINAR

Infecțiile urinare sunt boli ale căilor urinare, caracterizate prin eliminarea de germeni prin urină. Dintre acestea, forma cea mai comună o reprezintă ***cistita***, care este o inflamație a vezicii urinare și care apare predominant la femei, manifestându-se prin eliminare de urină cu aspect tulbure, dureri sau usturime la urinare și urinare mai frecventă și în cantități mai mici. Infecțiile urinare au o frecvență foarte mare, situându-se pe locul doi după infecțiile respiratorii.

Pe lângă alte cauze favorizante ale infecțiilor urinare, una dintre cele mai importante este diureza scăzută, respectiv un aport insuficient de lichide. În consecință, un aspect al tratamentului

infecțiilor urinare este asigurarea unei diureze abundente. Aceasta se poate realiza printr-un aport crescut de lichide, sub forma unei cure de lichide. Scopul curei de lichide este eliminarea unui volum mai mare de urină care va scădea concentrația urinii, va favoriza eliminarea prin „spălare" a germenilor care întrețin infecția, ameliorând simptomatologia. Cura de lichide se face astfel: se consumă 1 cană de apă la fiecare 20 de minute timp de 3 ore, apoi 1 cană de apă la 1 oră.

Bineînțeles, ceaiurile cu efect diuretic, antiinflamator și dezinfectant pot asigura un astfel de aport mărit de lichide, cu efecte benefice, suplimentare față de apa simplă. Este foarte important de reținut că, în cazul pacienților cu suferințe cardiace, este de competența medicului curant să stabilească în ce măsură se poate crește aportul de lichide.

Există foarte multe specii recomandate și folosite în astfel de situații, pentru acțiunea lor diuretică și antiinflamatoare. Vom enumera câteva dintre ele: splinuța, cozile de cireșe, coada-calului, rizomii de pir, frunzele de merișor, frunzele de mesteacăn, mătasea de porumb, florile de soc, florile de mușețel, florile de coada-șoricelului.

Sucul obținut din fructele de *Vaccinium macrocarpus*, un arbust înrudit îndeaproape cu afinul din țara noastră, este folosit pe scară largă în America în tratamentul natural a infecțiilor urinare. Mai multe studii au confirmat valoarea antiseptică a preparatelor din *Vaccinium macrocarpus*. Există și studii care au arătat că substanțele cu efect inhibitor asupra înmulțirii bacteriilor prezente în *Vaccinium macrocarpus* se regăsesc și în fructele de afin.

Trebuie să facem o mențiune specială cu privire la fructele de ienupăr. Acestea au într-adevăr un efect diuretic semnificativ, însă, datorită posibilelor efecte adverse în cazul supradozării, trebuie utilizate cu atenția cuvenită.

Un **ceai combinat** cu efecte diuretice și antiseptice se poate prepara din următoarele plante: frunze de mesteacăn – 3 părți,

coada-calului – 1 parte, albăstrele – 1 parte, rădăcini de pir – 2 părți, mătase de porumb – 1 parte, osul-iepurelui – 1 parte, frunze de afin – 1 parte. Se prepară o infuzie din 2 lingurițe de plante la 1 cană cu apă. Se beau 3-4 căni de ceai pe zi.

Oricum, în multe cazuri de necesitate se ajunge la antibioterapie. În aceste cazuri este important ca ea să fie făcută în mod riguros, după urocultură și antibiogramă. Asigurarea aportului de lichide este și în acest caz o piesă importantă a tratamentului.

Litiaza renală este o afecțiune a aparatului urinar, caracterizată prin prezența calculilor (pietrelor). Calculii se pot localiza la nivelul rinichiului, dar pot să se situeze și pe ureter sau în vezica urinară, ca urmare a mobilizării și migrării. Litiaza renală poate fi pentru o lungă durată de timp o boală fără simptome. Cele mai frecvente simptome sunt hematuria (prezența sângelui în urină) și colicile renale, care apar de obicei atunci când un calcul migrează din rinichi pe ureter și se fixează acolo. Creșterea nivelului de trai, consumul ridicat de carne, lapte și derivate din lapte, contribuie considerabil la răspândirea bolii.

Conform cunoștințelor actuale, măsura primordială – atât ca importanță, cât și ca succesiune în timp – aplicată la toți pacienții cu litiază renală, constă în creșterea aportului de lichide în așa fel încât să se asigure o diureză de minimum 2 litri pe zi. Pacienții cu suferințe cardiace vor trebui sfătuiți direct de medicul curant, pentru a nu încărca inima slăbită. În al doilea rând, în funcție de natura calculilor, bolnavilor li se va recomanda un regim alimentar specific. De exemplu, bolnavii cu litiază urică trebuie să reducă aportul de proteine. Cei cu litiază oxalică trebuie să elimine alimentele cu conținut ridicat de acid oxalic: cacao, ciocolată, ceaiurile cu conținut de oxalați, dar și țelina, spanacul, coacăzele, prunele uscate, agrișele etc. Sunt interzise, de asemenea, apele minerale alcaline și cele bogate în calciu. Litiaza fosfatică necesită un regim scăzut în fosfor, calciu, grăsimi, sare și bogat în lichide.

Curele de ceaiuri sunt de mare folos, întrucât constituie o alternativă la apa simplă de băut și sunt indicate aceleași ceaiuri menționate la tratamentul infecțiilor urinare.

Colicile renale beneficiază de tratamentul clasic cu medicamente antispastice, analgezice. De asemenea, aplicațiile locale de căldură pe traiectul ureterelor și/sau în lojele renale sunt de cele mai multe ori salutare. Aceste aplicații de căldură se pot face sub diferite forme: comprese umede calde, perna electrică, sticle cu apă caldă, duș fierbinte pe abdomen și în regiunea lombară, baie generală caldă, prelungită.

În ce privește locul ceaiurilor, trebuie evidențiat faptul că, în unele cazuri ingestia unei cantități mari de lichide (de exemplu ceai), poate fi ea însăși o cauză a mobilizării unor calculi, și deci a declanșării colicii renale. Oricum, faptul acesta nu presupune în mod automat că ingestia masivă de lichide este absolut contraindicată. Se știe că 90% dintre calculii cu dimensiuni sub 5 mm se elimină în mod spontan, fără intervenție chirurgicală. Ca urmare, în cazul în care se urmărește mobilizarea unui calcul în vederea eliminării lui, creșterea consumului de lichide până la 3 litri pe zi este o măsură care se impune. Atunci când calculul obstruează complet ureterul, este necesară intervenția chirurgicală.

Un **ceai combinat** cu efecte diuretice este compus din următoarele plante: cozi de cireșe – 3 părți, coada-calului – 1 parte, mătase de porumb – 2 părți, flori de coada-șoricelului – 1 parte, osul-iepurelui – 1 parte, rădăcini și frunze de păpădie – 2 părți. Se pune 1 linguriță de plante mărunțite, în 1 cană cu apă și se fierbe 5 minute. Se ia de pe foc și se lasă la infuzat încă 5 minute. Se strecoară și se beau 3 căni de ceai pe zi.

AFECȚIUNILE PROSTATEI

Prostata este o glandă anexă a aparatului reproductiv bărbătesc, situată imediat sub vezica urinară, cu rol în secreția lichidului seminal. Una dintre îmbolnăvirile mai frecvente ale prostatei este așa-numita hipertrofie benignă de prostată, sau adenomul de prostată. Această boală constă în creșterea în dimensiuni a glandei, fenomen foarte frecvent la vârste înaintate, și se manifestă de obicei prin tulburări de micțiune: senzația imperioasă de urinare, creșterea frecvenței urinării, eliminarea urinei în cantități mici etc.

Printre plantele despre care cercetările au arătat că prezintă proprietăți benefice în afecțiunile prostatei se numără urzica. Extractele din rădăcinile de urzică administrate la bărbații cu hipertrofie benignă de prostată determină o ameliorare a disuriei (urinarea dificilă). Studiile făcute în Franța au arătat că administrarea zilnică a extractului din rădăcini de urzică la bărbații cu prostata mărită a dus la reducerea frecvenței micțiunilor în timpul nopții, știut fiind că acesta este unul dintre cele mai deranjante simptome. Alte preparate din plante, utilizate în fitoterapia adenomului de prostată, sunt extractul din frunzele holerei (*Xanthium spinosum*) și din fructele de palmier dințat.

Palmierul dințat (*Serenoa serrulata*) este o plantă puțin cunoscută la noi, asupra căreia s-au făcut mai multe studii în ultimii ani. Extractul obținut din fructele de palmier pitic, cum i se mai spune, au dat rezultate suprinzătoare în tratamentul hipertrofiei benigne de prostată, ducând la facilitarea micțiunii, scăderea reziduului urinar din vezică și scăderea frecvenței micțiunilor.

DIABETUL ZAHARAT

Diabetul zaharat este o boală metabolică ce se manifestă în principal prin creșterea concentrației zahărului în sânge (hiperglicemie), cu apariția acestuia în urină (glicozurie). În întreaga lume, în anul 1985, existau peste 100 milioane de diabetici.

Se cunosc două tipuri distincte de diabet zaharat. Diabetul zaharat de tip I, numit și insulino-dependent și diabetul zaharat de tip II, numit și insulino-independent.

Tratamentul dietetic în diabetul zaharat nu poate fi înlocuit de nici un tratament medicamentos. La mulți dintre diabeticii de tip II, dietoterapia poate constitui metoda predominantă de tratament. Măsurile alimentare constau în limitarea grăsimilor, restrângerea proteinelor până la cantitatea recomandată zilnic și a glucidelor până la acoperirea deficitului. Alimentația bogată în fibre previne variația excesivă a glicemiei și constituie un factor care scade riscul de apariție a diabetului.

Pe lângă terapia cu insulină sau antidiabetice pe cale orală, care uneori este inevitabilă, regimul alimentar și regimul de activitate fizică pot fi în mod fericit completate prin utilizarea inteligentă a plantelor medicinale cu acțiune hipoglicemiantă.

Cele mai importante dintre acestea sunt: afinul, tecile de fasole, usturoiul, ceapa, semințele de schinduf, cicoarea, dudul, preparatele din ciumărea, salvia și altele. Studii efectuate asupra unei plante din India, *Gymnema sylvestre* au arătat că aceasta scade necesarul de insulină sau de medicație antidiabetică orală, regenerează celulele secretoare de insulină și astfel ajută la reechlibrarea metabolismului glucidelor la pacienții cu diabet zaharat.

Un **ceai combinat** cu acțiune antidiabetică se prepară din amestecul următoarelor plante: frunze de afin – 4 părți, frunze de dud – 2 părți, frunze de nuc – 1 parte, frunze de urzică – 1 parte, teci de fasole – 2 părți. Se prepară o infuzie din 1 lingură de plante la 1 cană cu apă și se beau 2 căni zilnic, timp de 7-10 zile.

Un alt **ceai combinat** recomandat la diabetici se prepară după rețeta următoare: frunze de afin, ciumărea, rădăcină de brusture, rădăcină de păpădie, teci de fasole, în părți egale. Se prepară un decoct din 1 lingură de amestec de plante la 1 cană cu apă, fierbându-se 5 minute. Se strecoară și se beau 2 căni pe zi, timp de 10-14 zile.

OBEZITATEA

Obezitatea este o creștere exagerată a greutății corporale, datorată acumulării unei cantități mari de grăsime în țesutul subcutanat și în jurul unor organe interne. O persoană este calificată drept obeză atunci când greutatea corporală depășește cu 20% greutatea ideală. Frecvența obezității este în continuă creștere mai ales în țările dezvoltate, la noi în țară fiind de 20% din întreaga populație. Kilogramele în plus se asociază cu o serie întreagă de boli cronice grave: boli de inimă, hipertensiune arterială, tulburări de respirație, cancer, diabet zaharat, artroze și altele.

Cauzele obezității sunt încă insuficient cunoscute. Cu toate că cercetările au pus în evidență unii factori ereditari, se admite faptul că obezitatea este în mare parte cauzată de stilul de viață nesănătos (abuz alimentar, viață sedentară). Este absolut clar că depunerea de grăsime are loc în condițiile unui aport excesiv de calorii, al unei cheltuieli reduse de calorii sau ale combinării acestor doi factori.

Tratamentul este deosebit de dificil tocmai datorită faptului că accentul hotărâtor trebuie să cadă pe stăpânirea de sine a pacientului, mai degrabă decât pe tratarea pasivă cu medicamente. În medicina actuală se recunosc trei căi de abordare a obezității: regimul alimentar, regimul de activitate fizică și medicamentele sau ceaiurile care scad pofta de mâncare. Nu se poate ascunde faptul că cea de-a treia cale de abordare nu este rațională și rezultatele obținute sunt de foarte scurtă durată. Cei care doresc o rezolvare reală trebuie să clădească strategia curei de slăbire pe primele două elemente: alimentația și exercițiul fizic.

În nici o altă boală, cu excepția poate a bolilor canceroase, nu se recurge la atâtea soluții iluzorii, nefundamentate, ba de multe ori chiar periculoase, cum se recurge în cazul obezității, în speranța eliberării de surplusul de kilograme. Cura de slăbire constituie un teren propice pentru cele mai ingenioase șarlatanii, iar pentru victime, terenul celor mai amare dezamăgiri.

Majoritatea fitoterapeuților recomandă ceaiuri a căror acțiune principală se încadrează în una dintre următoarele categorii: ceaiuri cu acțiune diuretică-depurativă, ceaiuri cu acțiune laxativă-purgativă, ceaiuri cu acțiune sudorifică, ceaiuri cu acțiune anorexigenă. Strategiile care se bazează exclusiv pe astfel de remedii fitoterapeutice sunt total neadecvate și există obiecțiuni serioase chiar și în dreptul unora dintre mijloacele fitoterapeutice folosite ca adjuvant. Atunci când este adoptată purgația ca mijloc de tratare a obezității se ajunge de obicei la accidente nefaste. Abordarea obezității prin mărirea diurezei sau a sudorației, nu este nici ea o strategie mai rațională ori lipsită de riscuri. În sfârșit, ceaiurile care reduc pofta de mâncare, deși se încadrează în linia tolerată de practica medicală curentă, suferă de aceeași ineficiență pe termen mediu și lung de care suferă și intervenția cu medicamente anorexigene.

INSOMNIA

Insomnia este o suferință specifică vieții moderne, încărcate de stres psihic, și se caracterizează prin dificultate la adormire, somn superficial, cu treziri repetate, sau durata insuficientă și nereconfortantă a somnului. Cauzele insomniei sunt numeroase: unele boli somatice (boli de inimă, hipertensiune arterială etc.), nevrozele, mesele copioase servite seara târziu, sedentarismul, consumul de cafea, ceai, băuturi Cola, lectura unor cărți sau vizionarea unor filme, zgomotul, căldura sau frigul excesiv etc.

Pentru combaterea rațională a insomniei trebuie în primul rând să se stabilească și să se înlăture cauza. Regularitatea în toate activitățile, respectarea orei de culcare și adoptarea unui program regulat de exerciții fizice nu pot fi înlocuite cu nimic. Influența reconfortantă și regeneratoare a naturii precum și exercitarea unei credințe autentice în Dumnezeu sunt în măsură să ofere pace și liniște sufletească într-o lume atât de agitată cum este cea în care trăim.

Ceaiurile cu acțiune sedativă sunt preferabile medicamentelor, mai ales dacă avem în vedere abuzul de somnifere și tranchilizante care a luat proporții alarmante în zilele noastre.

Una dintre plantele medicinale ce pot fi de mare ajutor este odoleanul, din ale cărui rădăcini s-au preparat de mii de ani remedii naturale cu acțiune general sedativă. Astăzi știm că valeriana exercită în plus efecte benefice în stările de anxietate. Ceaiurile de valeriană ajută instalarea mai rapidă a somnului și reduc perioadele de trezire, o dată ce somnul s-a instalat.

Alte plante recomandate în insomnii sunt: conurile de hamei, cătușnica, roinița, floarea-patimilor, precum și păducelul, teiul, măghiranul, levănțica și altele.

Un **ceai combinat,** recomandat în insomnii, stări de anxietate, stres excesiv, neliniște, nervozitate, poate fi preparat din următoarele plante: talpa-gâștii – 2 părți, conuri de hamei – 2 părți, sovârv – 1 parte, flori de tei – 2 părți, rădăcină de valeriană – 2 părți, roiniță – 1 parte. Se prepară o infuzie din 2 lingurițe de amestec de plante la 1 cană cu apă. Pentru inducerea somnului se bea 1 cană seara, înainte de culcare. Pentru sedare se pot bea 2-3 căni pe parcursul zilei.

DEPRESIA

Depresia, în forme mai mult sau mai puțin grave, este una dintre cele mai frecvente boli din practica medicală curentă. Ea se caracterizează ca o stare de tristețe accentuată și continuă, prezența copleșitoare a unor simțăminte de disperare, pierderea interesului pentru preocupările curente. Cauzele depresiei sunt multiple. Cert este că remediile naturale din plante pot să contribuie la ameliorarea formelor ușoare de depresie.

Pe lângă multele sale efecte cunoscute, sunătoarea are și proprietatea, mai puțin cunoscută, dar dovedită, antidepresivă. Sunătoarea are nu doar un simplu efect sedativ, ci are un efect antidepresiv expres. Acțiunea ei nefiind atât de intensă ca a unor medicamente antidepresive, nu va fi prescrisă ca tratament unic în depresiile

grave. Ea este binevenită în tratarea depresiilor simptomatice și reactive, în depresiile nevrotice, în distonia neurovegetativă.

Administrarea ceaiului de sunătoare în combaterea depresiei va fi pe termen lung, nu numai datorită caracterului cronic al stărilor depresive, dar și pentru că acțiunea antidepresivă a sunătoarei nu se instalează decât după 2-3 săptămâni de la începerea administrării. Pe toată durata tratamentului, bolnavul trebuie să evite expunerea la razele solare intense.

MIGRENA ȘI CEFALEEA SIMPLĂ

Durerile de cap sunt una dintre cele mai frecvente acuze amintite cu ocazia consultațiilor medicale. Migrena este o durere de cap care de obicei afectează o singură parte a capului și care survine în accese ce pot dura între 2 și 24 ore. Poate fi însoțită de grețuri și vărsături. Cauza migrenei este o îngustare temporară (spasm) a unui vas arterial cerebral, după care urmează o dilatație a aceluiași vas, percepută de pacienți sub formă pulsatilă. Această boală este foarte frecventă, afectând 5-10% din populație, mai ales femeile (2/3). Primele manifestări debutează, la peste jumătate dintre bolnavi, înaintea vârstei de 20 ani, iar pe măsura înaintării în vârstă crizele devin mai rare.

Întrucât, în producerea acestor dureri, factorii alergici și alimentari sunt implicați în aproximativ 25% din cazuri, cunoașterea lor poate fi utilă. Astfel, pot produce „dureri de cap", în sensul propriu al expresiei: cafeaua, ceaiul, ceapa, usturoiul, citricele, ouăle, ciupercile și băuturile alcoolice.

Dintre plantele administrate pentru combaterea cefaleei și a migrenelor amintim arborele templier (*Ginkgo*), cornul-secarei (preparat farmceutic Ergoceps), levănțica, salcia și menta. Există studii care confirmă că practica efectuării unor frecții la nivelul tâmplelor cu ulei volatil de mentă poate duce la ameliorarea mult așteptată pentru durerile de cap.

DEFICIENȚELE SISTEMULUI IMUNITAR

Sistemul imunitar este ansamblul organelor, țesuturilor și celulelor care sunt specializate în apărarea corpului de agresiunile din exterior. Apărarea celulară și umorală de tip imunitar are rolul de a contracara invazia bacteriilor, virușilor, ciupercilor microscopice sau a altor germeni patogeni. Dintre elementele importante ale acestui sistem de apărare fac parte ganglionii limfatici, splina, timusul globulele albe de diverse tipuri.

Sistemul imunitar este influențat în sens pozitiv sau negativ, de o serie de factori. În ultima vreme, cercetările au arătat existența multor plante care pot contribui la o mai bună apărare față de microbi fie direct, prin efectele antimicrobiene, fie indirect, prin stimularea capacității de luptă a organismului. Cea mai renumită plantă cu efecte benefice asupra sistemului imunitar este fără îndoială echinacea. Alte plante care pot ajuta la refacerea rezistenței imunologice sunt: usturoiul, sunătoarea, isopul, lemnul-dulce, gălbenelele, iarba-mare, lumânărica, teiul, cimbrișorul.

CANCERUL

Boala canceroasă se caracterizează prin: înmulțirea anormală, necontrolată, a unor celule sau țesuturi, răspândirea lor în țesuturile din vecinătate sau la distanță și, în final, distrugerea organismului. În rândurile opiniei publice este foarte răspândită ideea că boala canceroasă este nevindecabilă. Este adevărat, evoluția naturală a bolii canceroase duce spre deces. Totuși, medicina zilelor noastre vine să ne aducă două vești bune care completează și corectează tabloul sumbru al acestui flagel. Prima veste bună este că majoritatea cancerelor (între 50 și 75%) pot fi p r e v e n i t e prin eliminarea factorilor de risc cunoscuți. A doua veste bună este că multe din localizările canceroase pot fi diagnosticate precoce și printr-un tratament prompt și corespunzător, pot fi v i n d e c a t e în proporție foarte mare.

Problema utilității ceaiurilor și în general a metodelor medicinei naturiste în tratamentul cancerului este o problemă spinoasă. Răspunsul nu poate fi și nu trebuie evitat. Nu putem să nu evocăm nenumăratele cazuri – de la pacienți simpli la medici – în care încercările pur naturiste au dus la amânarea terapiei care ar fi putut fi eficientă, iar consecințele au fost cele mai regretabile. Acestea sunt situațiile în care neacceptarea limitelor fitoterapiei a dus la pierderea de vieți omenești, care ar fi putut fi salvate. Iată de ce este esențial să înțelegem că tratamentul bolii canceroase este complex, incluzând, de la caz la caz, intervenția chirurgicală, radioterapia, chimioterapia, și în nici un caz nu se poate rezuma doar la remedii fitoterapeutice.

Cercetările științifice atestă în permanență noi resurse din lumea plantelor care dovedesc proprietăți reale de protecție a celulelor împotriva apariției procesului canceros. Știința este în plin proces de catalogare a numeroaselor substanțe fitochimice care alcătuiesc pe zi ce trece un arsenal tot mai redutabil în lupta pentru prevenirea cancerului.

Dintre plantele ca având activitate anticanceroasă recunoscute de oamenii de știință fac parte: usturoiul, ghimberul, rădăcina de lemn-dulce, semințele de in, ginseng-ul și altele. Studiile au reușit chiar să identifice unii dintre complecșii fitochimici anticarcinogeni. De exemplu, lignanii din semințele de in, alil-sulfații din usturoi și ceapă, acidul elagic din fructele de pădure, substanțele triterpenice și calconele din rădăcina de lemn-dulce, curcumina din turmeric, gingerolul din ghimber, acidul ursolic și diterpenoidele din salvie.

Plantele din familia umbeliferelor, printre care anasonul, chimenul, coriandrul, fenicolul și altele înrudite cu morcovul, sunt un adevărat tezaur de ftalați, flavonoizi, carotenoide, cumarine, terpenoide și alte substanțe fitochimice care au proprietăți în sensul prevenirii cancerului.

FITOTERAPIA ÎN PERIOADA SARCINII ŞI ALĂPTĂRII

Pentru o bună secreţie lactată este important ca femeia care alăptează să se alimenteze bine, atât cantitativ, cât şi calitativ, şi de asemenea să bea suficiente lichide. Femeia care alăptează trebuie să evite cu stricteţe cafeaua, tutunul, ceaiul negru şi orice fel de băutură alcoolică, inclusiv berea!

Dintre plantele medicinale care stimulează secreţiile glandulare, inclusiv ale glandelor mamare, amintim preparatele din fructe de anason, fenicul şi chimen precum şi cele din busuioc şi ciumărea.

În timpul perioadei de alăptare sunt contraindicate plantele care ar putea scădea secreţia lactată (de exemplu salvia), plantele ale căror componente ar putea trece în secreţia lactată şi ar putea afecta indirect fătul. Se vor evita cu stricteţe toate plantele care pot da reacţii adverse. În general se vor folosi numai cele mai bine cercetate plante şi care sunt dovedite a nu prezenta nici un risc.

Nu putem vorbi de ceaiuri recomandate în mod expres pentru femeia gravidă. Dimpotrivă, sunt multe faţă de care ea trebuie să adopte fie o atitudine precaută, fie de totală abţinere. Există plante ale căror principii active pot stimula contracţiile uterului şi astfel să ducă la avort (de exemplu: arnica, cornul-secarei) sau la hemoragii. În perioada sarcinii şi alăptării, femeia trebuie să manifeste prudenţă maximă faţă de folosirea oricărui ceai, oricât de inofensiv ar părea, şi să folosească, atunci când este absolut necesar, numai ceaiuri lipsite de riscuri sau toxicitate.

CALENDARUL RECOLTĂRII PLANTELOR MEDICINALE

Denumirea plantelor	*Lunile optime pentru recoltare*											
	Ian.	*Feb.*	*Mar.*	*Apr.*	*Mai*	*Iun.*	*Iul.*	*Aug.*	*Sept.*	*Oct.*	*Nov.*	*Dec.*
Afinul								F Fc	F Fc			
Anasonul								Fc	Fc			
Angelica									Rz R	Rz R	Rz R	
Anghinarea						F	F	F	F			
Brusturele			R	R						R	R	
Busuiocul							H	H	H			
Busuiocul-cerbilor						H	H	H				
Castanul-sălbatic			Sc	Sc Fl F	Sc Fl F	F						
Cătina albă								Fc	Fc	Fc	Fc	
Cerențelul			Rz						Rz	Rz	Rz	
Chimenul							Fc	Fc				
Cicoarea							H	H	H R	R		
Cimbrișorul					H	H	H	H				
Cimbrul de grădină					H	H St	H St					
Cireșul												
Ciuboțica-cucului				Fl RzR	Fl RzR							
Ciumărea						H	H	H				
Coacăzul negru							Fl	Fc				
Coada-calului							H	H	H			

Denumirea plantelor	*Lunile optime pentru recoltare*											
	Ian.	*Feb.*	*Mar.*	*Apr.*	*Mai*	*Iun.*	*Iul.*	*Aug.*	*Sept.*	*Oct.*	*Nov.*	*Dec.*
Coada-racului					H	H	H	H	H	H		
Coada-șoricelului						Fl H	Fl H	Fl H	Fl H			
Coriandrul							Fc	Fc				
Crăițele							Fl	Fl	Fl	Fl		
Crețișoara						H	H					
Crețușca						H	H	H				
Crușinul			Sc	Sc	Sc	Sc	Sc	Sc	Sc			
Dudul					Fl	Fl						
Dracila			Sc	Sc					Fc	Fc	Fc	
Drețe					H	H	H					
Feniculul								Fc	Fc	Fc		
Feriga			Rz	Rz	Rz				Rz	Rz	Rz	
Frasinul				F	F Fl	Fl	Fl					
Fumărița					H	H	H	H	H			
Gălbenelele						Fl	Fl	Fl	Fl	Fl		
Ghimpele						H	H	H				
Hameiul								F	F			
Holera						H	H	H				
Iarba-mare				RzR					RzR	RzR		
Iarba-mâței					H	H	H					
Ienupărul	Fc	Fc								Fc	Fc	Fc
Isopul						H	H		H	H		
Lemnul-dulce			RzR	RzR					RzR	RzR		
Levănțica						Fl	Fl					
Lumânărica						Fl	Fl	Fl	Fl			
Măceșul								Fc	Fc	Fc		
Mărarul							H	H				
Măghiranul							H	H				

Denumirea plantelor	*Lunile optime pentru recoltare*											
	Ian.	*Feb.*	*Mar.*	*Apr.*	*Mai*	*Iun.*	*Iul.*	*Aug.*	*Sept.*	*Oct.*	*Nov.*	*Dec.*
Menta					F	F H	F H	F H	F			
Merișorul									F	F		
Mesteacănul					Fl	Fl	Fl					
Murul						F	F	F				
Mușețelul					Fl	Fl						
Muștarul-negru							Sem	Sem				
Nalba-mare			R	R	F	F Fl	F	F		R	R	
Nalba-măruntă					F Fl	F Fl	F Fl	F Fl	F Fl			
Nucul					F	F		P	P			
Obligeana			Rz	Rz					Rz	Rz	Rz	
Osul-iepurelui			R	R					R	R		
Păducelul				F Fl	F Fl	F	F		Fc	Fc	Fc	
Păpădia			F	F HR	F HR	F HR	R HR	R HR	R HR	R		
Pătlagina					F	F	F	F	F	F		
Pelinul						H	H	H	H			
Pinul	Fl	Fl	Fl M	Fl M	Fl M	Fl	Fl	Fl	Fl	Fl	Fl	Fl
Pirul			Rz	Rz	Rz				Rz	Rz		
Plămânărica			F	F	F	F	F	F	F			
Plopul		M	M	M								
Podbalul			Fl	Fl F	F	F			F	F		
Porumbarul				Fl	Fl					Fc	Fc	
Porumbul (mătasea)						Mt	Mt					

Denumirea	*Lunile optime pentru recoltare*											
plantelor	*Ian.*	*Feb.*	*Mar.*	*Apr.*	*Mai*	*Iun.*	*Iul.*	*Aug.*	*Sept.*	*Oct.*	*Nov.*	*Dec.*
Răchitanul						H	H					
Reventul									Rz	Rz		
Roinița						F	F	F				
Rostopasca				H	H	H		H	H			
Rozmarinul				F	F							
Rușcuța de primăvară				H	H							
Salcâmul				Fl	Fl F	F						
Salcia						Fl	Fl					
Salvia						Fl	Fl	Fl				
Scaiul-vânăt							H	H				
Schinelul						H	H	H				
Scorușul de munte						Fl	Fl		Fc	Fc	Fc	
Siminocul							F	F	F	F		
Socul					Fl	Fl			Fc	Fc		
Sovârvul							H	H				
Stejarul			Sc	Sc								
Strugurii-ursului							Fl	Fl	Fl			
Sulfina						Fl H	Fl H	Fl H	Fl H			
Sunătoarea						H	H	H				
Talpa-gâștii						H	H	H				
Teiul						Fl	Fl					
Traista-ciobanului				H	H							
Trei-frați-pătați					H	H	H	H				
Troscotul					H	H	H	H	H			

Denumirea plantelor	*Lunile optime pentru recoltare*											
	Ian.	*Feb.*	*Mar.*	*Apr.*	*Mai*	*Iun.*	*Iul.*	*Aug.*	*Sept.*	*Oct.*	*Nov.*	*Dec.*
Turița-mare						H	H	H				
Țintaura							H	H	H			
Ungurașul												
Urzica			RzR	RzR	RzR F H	F H	F H	F H	RzR F H	RzR F H	RzR	
Urzica-moartă				H	H	H	H	H	H			
Valeriana										R		

Legendă:

F= frunze
Fc= fructe
Fl= flori
H = partea aeriană
M= muguri
Mt=mătase
R=rădăcini
Rz= rizomi
Sc= scoarță
Sem= semințe
St= codițele fructelor

Denumirea plantelor	Ian.	Feb.	Mar.	Apr.	Mai	Iun.	Iul.	Aug.	Sep.	Oct.	Nov.	Dec.
Răchitanul			H	H	H	H	H					
Revențul		H	H	H								
Roinița						F	F	F				
Rostopasca	Rz R	Rz R			[illegible]	Rz R	Rz R	Rz R				
Rozmarinul	F	F	F	F	F	F						
Rușcuța de primăvară	H	H	H	H	H	H						
Spicănul				F	F							
	R				F	F						
Salcia						H	H					
Salvia						H	H	H				
Scaiul-vânăt							H	H				
Schinelul						H	H	H				
Scorușul de munte						Fl	Fl		F			
Siminocul							F	F	F			
Socul					Fl	Fl			Fc			
Sovârful							H	H				
Stejarul			Sc	Sc								
Strugurii-ursului							F	H	F			
Sulfina						H	H	H	H			
Sunătoarea						H	H	H				
Talpa-gâștii						H	H	H				
Teiul						Fl	Fl					
Traista-ciobanului				H	H							
Trei-frați-pătați					H	H	H	H				
Troscotul					H	H	H	H	H			

GLOSARUL TERMENILOR DE SPECIALITATE

A

Acnee: boală care afectează pielea, inestetică mai ales când se localizează la nivelul feței, deoarece se manifestă prin secreție crescută de sebum, inflamația glandelor sebacee etc.

Amigdalită: inflamație a amigdalelor palatine.

Analgetic: cu proprietatea de a suprima sau diminua senzația de durere.

Anexită: inflamația trompelor uterine și a ovarelor.

Angină pectorală: afecțiune cardiacă manifestată prin dureri în regiunea inimii sau retrosternale, care iradiază în brațul stâng și sunt însoțite de senzație de teamă.

Anorexie: lipsa poftei de mâncare.

Anorexic: cu proprietatea de a diminua pofta de mâncare.

Antalgic: vezi *analgetic*.

Antialergic: cu proprietatea de a combate stările și reacțiile alergice.

Antianemic: cu proprietatea de a combate anemia.

Antiaritmic: cu proprietatea de a combate sau preveni tulburările de ritm ale bătăilor cardiace.

Antibacterian: cu proprietatea de a combate bacteriile. Acțiunea poate fi bactericidă (de omorâre a bacteriilor) sau bacteriostatică (de împiedecare a înmulțirii bacteriilor).

Antidiareic: cu proprietatea (datorată în general conținutului de taninuri) de a combate diareea.

Antiedematos: cu proprietatea de a favoriza eliminarea lichidelor din țesuturi.

Antiemetic: cu proprietatea de a atenua sau înlătura grețurile și vărsăturile.

Antifungic: cu proprietatea de a împiedeca înmulțirea sau dezvoltarea ciupercilor microscopice.
Antihistaminic: cu proprietatea de a atenua fenomenele negative determinate de deversarea histaminei (un mediator chimic depozitat în mastocite și unele globule albe) în țesuturi. De exemplu, la nivelul pielii histamina provoacă mâncărime, edem și durere, toate acestea fiind fenomene specifice urticariei.
Antiinflamator: care combate inflamația.
Antimicrobian: vezi *antibacterian*.
Antinevralgic: cu proprietatea de a diminua durerile datorate afectării unui nerv.
Antipiretic: cu proprietatea de a combate febra. Sin.: febrifug, antitermic.
Antireumatic: cu proprietatea de a combate durerea sau/și celelalte manifestări ale bolilor reumatice.
Antiseptic: cu proprietatea de a distruge microorganismele.
Antispastic: cu proprietatea de a diminua sau înlătura contracția mușchilor netezi.
Antisudorific: cu proprietatea de a combate transpirația.
Antiviral: cu proprietatea de a combate înmulțirea sau dezvoltarea virusurilor.
Arterită: inflamație a arterelor.
Artrită reumatoidă: o boală generală, având cauze necunoscute. Progresează treptat, afectând nu numai articulațiile, ci și organele interne.
Artroză: suferință cronică a articulațiilor mobile, determinată de uzura cartilajului și creșterea excesivă a osului. Artroza mai este numită și reumatism cronic degenerativ, osteoartroză.
Ascită: acumularea de lichid în cavitatea peritoneală (în abdomen, în afara lumenului intestinelor).
Astm: boală care se manifestă prin greutate în evacuarea aerului din plămâni și nevoie imperioasă de aer.

Astenie: stare de oboseală intensă și prelungită, cu scăderea performanțelor fizice și psihice.
Ateroscleroză: boală caracterizată prin îngroșarea și întărirea peretelui arterial, cu reducerea treptată a lumenului (interiorului) arterelor și în consecință scăderea irigării cu sânge în teritoriul respectiv. Are diferite localizări: ateroscleroza cerebrală – la arterele creierului, ateroscleroza coronariană – la arterele coronare.
Avitaminoză: stare datorată neasigurării necesarului de vitamine al organismului.

B

Behic: cu proprietatea de a calma tusea.
Bronșită cronică: boală a aparatului respirator, caracterizată prin tuse, secreție și eliminare de mucus în cantitate mare, pe o durată de cel puțin trei luni pe an, cel puțin doi ani consecutivi.

C

Calculoză biliară: litiază biliară (pietre la vezica biliară).
Calculoză renală: litiază renală (pietre la rinichi).
Carcinogen: substanță care determină direct sau indirect apariția tumorilor canceroase.
Cardiopatie ischemică: numită și boală coronariană, este o boală a inimii care se caracterizează prin reducerea sau întreruperea aportului de sânge prin arterele coronare. Cu puține excepții, cardiopatia ischemică este cauzată de ateroscleroza coronariană.
Carență vitaminică: vezi *avitaminoză*.
Carminativ: cu proprietatea de a favoriza eliminarea gazelor din intestine.
Cicatrizant: cu proprietatea de stimulare a vindecării rănilor.

Ciroză hepatică: boală gravă a ficatului cu evoluție progresivă spre dezorganizarea structurii acestuia și importante tulburări ale circulației sângelui la acest nivel și la nivel regional.

Cistită: inflamație a vezicii urinare.

Claudicație intermitentă: boală caracterizată prin dureri la nivelul gambelor, care de obicei apar la mers și cedează în repaus.

Colagog: cu proprietatea de stimulare a contracțiilor vezicii biliare și astfel de favorizare a eliminării bilei.

Coleretic: cu proprietatea de a stimula secreția de bilă a ficatului.

Colică: durere de mare intensitate, apărută de obicei brusc, cu diferite localizări – colică biliară, colică intestinală, colică stomacală, colică renală.

Colită: inflamație a colonului (intestinul gros).

Constipație: dificultate la eliminarea materiilor fecale.

Convalescență: perioadă intermediară prin care trece un bolnav după vindecare până la însănătoșire deplină.

Coronarodilatator: cu proprietatea de a dilata lumenul arterelor coronare.

D

Depurativ: cu proprietatea de a favoriza eliminarea produșilor toxici din organism prin scaun, urină sau transpirație.

Dermatită: inflamația pielii.

Dermatită de contact: inflamație locală a pielii datorată contactului cu un agent iritant.

Diabet zaharat: boală caraterizată în principal prin creșterea nivelului de zahăr în sânge, creșterea volumului de urină eliminată și senzație intensă de sete.

Diaree: eliminarea de scaune frecvente, de consistență mai lichidă.

Dischinezie biliară: boală manifestată prin dureri și eliminarea neadecvată a bilei.

Dismenoree: menstruație dureroasă.

Dispepsie: tulburare funcțională a digestiei.
Distonie neuro-vegetativă: tulburări datorate unui dezechilibru al sistemului nervos vegetativ.
Diuretic: cu proprietatea de a stimula diureza (volumul de urină care se elimină într-o zi).

E

Echimoză: o revărsare a sângelui sub piele, care apare de obicei după lovituri (popular vânătaie).
Eczemă: boală a pielii caracterizată prin evoluție recidivantă, mâncărime locală, formarea de vezicule și cruste.
Edem: acumularea anormală de lichide în țesuturi.
Emenagog: cu proprietatea de a favoriza apariția și derularea ciclului menstrual.
Emfizem pulmonar: boală gravă a plămânilor caracterizată prin distrugerea alveolelor pulmonare, de obicei asociată cu bronșita cronică.
Emolient: cu proprietatea (de obicei a mucilagiilor) de a induce o relaxare a țesuturilor și de a diminua starea de inflamație.
Enterită: inflamația intestinului subțire.
Enterocolită: inflamația intestinului subțire și gros.
Epistaxis: sângerare de la nivelul nasului.
Estrogenă: cu acțiune similară hormonilor estrogeni.
Etilism: alcoolism, dependență de alcool etilic.
Exces ponderal: greutate corporală peste limite normale.
Expectorant: cu proprietatea de a favoriza eliminarea sputei (secrețiile patologice din căile respiratorii).

F

Faringită: inflamația faringelui.
Flebită: inflamația venelor.
Furunculoză: o stare patologică, ce este caracterizată prin apariția succesivă a furunculilor timp de luni și ani de zile.

Flavonoizi: reprezintă o grupă foarte numeroasă de substanțe fitochimice care, din punct de vedere al structurii chimice, intră în categoria polifenolilor. Principalele clase de flavonoizi sunt: flavonele (apigenina, luteolina, diosmina etc.), flavonolii (ex. chempferolul, rutina, quercitina etc.), flavononele (ex. hesperitina), flavanolii (ex. silibinina, silimarina) și isoflavonele (ex. genisteina, daidzeina). Multe dintre ele au dovedit proprietăți benefice în medicină. Unele protejează capilarele sanguine, altele au proprietăți antiinflamatoare, antihepatotoxice, antiulceroase, antioxidante, antialergice și antivirale. În fine, dar nu mai puțin important, mai mulți flavonoizi par să ofere o protecție față de bolile cardiovasculare și chiar față de bolile canceroase.

G

Gastrită: inflamația stomacului.

Giardioză: infestația cu parazitul *Giardia Lamblia*. Se mai numește și lambliază.

Gingivită: inflamație a gingiilor.

Gută: boală a metabolismului proteinelor, caracterizată prin acumularea de acid uric și manifestată prin dureri intense la nivelul articulațiilor sau țesuturilor afectate.

H

Hemeralopie: tulburare de vedere, manifestată prin scăderea acuității vizuale în condiții de luminozitate scăzută.

Hemoroizi: dilatații venoase ale arterelor hemoroidale (la nivelul rectului).

Hemostatic: cu proprietatea de a favoriza oprirea hemoragiei.

Hepatită cronică: inflamația cronică a ficatului.

Hipercolesterolemie: creșterea de lungă durată a colesterolului sanguin peste limitele normale.

Hipertensiune arterială: creșterea de durată a valorilor tensiunii arteriale peste limitele normale.

Hipocolesterolemiant: cu proprietatea de a favoriza scăderea concentrației de colesterol din sânge.

Hipoglicemiant: cu proprietatea de a induce scăderea concentrației de glucoză („zahăr") din sânge.

Hipotensiv: cu proprietatea de a induce scăderea valorilor tensiunii arteriale.

I

Icter: acumularea de pigment galben la nivelul pielii; popular se numește gălbenare.

Inapetență: vezi *anorexie*.

Infarct miocardic: distrugerea (necrozarea) unei porțiuni din mușchiul cardiac, datorită scăderii bruște a irigației cu sânge a teritoriului respectiv.

Inhalații: metodă de administrare a unor medicamente sau principii active din plante, direct în căile respiratorii, fiind antrenate de vapori de apă.

Insuficiență hepatică: incapacitatea ficatului de a-și îndeplini funcțiile fiziologice.

Insuficiență renală: incapacitatea rinichilor de a-și îndeplini funcțiile fiziologice.

L

Laringită: inflamația laringelui.

Laxativ: cu proprietatea de a favoriza eliminarea scaunului (purgativ ușor).

Lăuzie: perioada care urmează după naștere.

Leyshmanioză: boală parazitară.

M

Malnutriție: îmbolnăvire datorată unei alimentații insuficiente.
Menopauză: perioada fiziologică în care menstruația încetează definitiv ca urmare a sistării funcției ovariene.
Meteorism: acumularea de gaze în intestine. Se mai numește balonare.
Metroragie: hemoragie uterină; sângerare la nivelul uterului în afara ciclului menstrual.
Micoză: infestație cu ciuperci microscopice cauzatoare de boală.
Migrenă: durere de cap de intensitate foarte mare, de obicei pe o singură parte, însoțită de greață, vărsături și alte semne particulare.

N

Nefrită cronică: inflamația cronică a rinichiului.
Neurastenie: boală caracterizată prin tulburări funcționale ale scoarței cerebrale, manifestată prin dureri de cap, insomnie, oboseală, depresie psihică, anxietate etc.
Neurodermită: boală caracterizată prin îngroșarea importantă a pielii, mâncărime și alte leziuni locale. Boala se întâlnește de regulă la persoane predispuse la aceasta.
Nevralgie: inflamație dureroasă a unui nerv.
Nevroză: grup de afecțiuni ale sistemului nervos, de intensitate redusă, datorate în general unor solicitări psihice excesive, având ca simptome comune iritabilitatea, anxietatea, insomnia, inapetența etc.

O

Obezitate: greutate corporală excesivă.
Oxiurază: boală parazitară; infestație cu oxiuri.

P

Palpitații: bătăi neregulate ale inimii.
Pielită: inflamație a bazinetului renal.
Pleurezie: inflamație a pleurei, membrana care învelește plămânii, însoțită de colecție locală de lichid.
Pleurită: inflamația pleurei, fără acumulare de lichid.
Psihotonic: cu proprietatea de a stimula funcțiile psihice.
Purgativ: cu proprietatea de a stimula eliminarea conținutului intestinal.

R

Recto-colită: inflamația rectului și colonului.
Retenție hidrică: acumularea anormală de lichid în organism; se poate manifesta sub diferite forme, în funcție de locul în care se acumulează lichidul (de exemplu umflarea picioarelor).
Reumatism: boli ale aparatului locomotor (mâini, brațe, picioare, mușchi și articulații) al căror caracter comun îl constituie durerea și limitarea mișcărilor.
Reumatism degenerativ: vezi *artroză*.
Rinită: inflamația mucoasei nazale.

S

Seboree: creșterea anormală a secreției grase a pielii.
Secretolitic: cu proprietatea de a diminua secrețiile.
Sedativ: cu proprietatea de a calma, de a liniști.
Senilitate: stare patologică ce survine o dată cu înaintarea în vârstă, manifestată prin degradarea funcțiilor superioare ale creierului (atenție, memorie, discernământ etc.).
Silicoză: boală gravă a plămânilor, datorată expunerii la pulberi minerale foarte fine.

Sindrom Raynaud: stare patologică manifestată prin crize dureroase și paloare la nivelul degetelor, urmată de învinețire și apoi înroșire, senzație de căldură și de furnicătură locală.
Spasmolitic: vezi *antispastic*.
Sterilitate: incapacitatea de a concepe copii.
Stomahic: cu proprietatea de a favoriza digestia prin stimularea secreției sucurilor digestive.
Stomatită: inflamație a mucoasei gurii.
Studii clinice dublu orb: studii medicale în care nici pacientul și nici medicul curant, care se ocupă direct de pacient, nu știe dacă medicamentul folosit în experiment conține substanța chimică activă a cărei eficiență este cercetată sau doar un așa-numit placebo, o substanță similară la culoare, gust, miros, cu cea activă, dar fără efecte farmacologice. Studiile dublu orb se efectuează pentru a diferenția efectul propriu-zis al medicamentului de efectele datorate autosugestiei.

T

Tinitus: țiuituri în urechi.
Tonic-amară: proprietatea unor substanțe amare din plante de a stimula secrețiile salivare, gastrice și intestinale.
Traheită: inflamația traheei.
Traumatism: lovitură, leziune.
Tromboflebită: inflamație a venelor cu formarea de cheaguri (trombi).
Tuberculoză: infecție cu bacilul Koch, al tuberculozei, frecvent localizată la nivelul plămânilor.
Tumoră malignă: tumoră canceroasă.

U

Ulcer: leziune care apare pe piele sau mucoase, fără tendința de vindecare.

Ulcer gastric: ulcer apărut la nivelul mucoasei stomacului.

Ulcer duodenal: ulcer apărut la nivelul mucoasei duodenului.

Ulcer varicos: ulcer apărut la nivelul modificărilor varicoase.

Uretrită: inflamație a uretrei.

V

Varice: dilatare anormală a peretelui venelor, de obicei la nivelul membrelor inferioare. Se întâlnește și la nivelul venelor esofagiene sau al venelor hemoroidale.

Vasoconstrictor: cu proprietatea de a induce vasoconstricție (reducerea în dimensiune a lumenului unui vas sanguin).

Vasodilatator: cu proprietatea de a induce dilatarea lumenului vaselor sanguine.

Vulnerar: cu proprietatea de a favoriza vindecarea rănilor.

U

Ulcer: leziune care apare pe piele sau mucoase, fără tendința de vindecare.

Ulcer gastric: ulcer apărut la nivelul mucoasei stomacului.

Ulcer duodenal: ulcer apărut la nivelul mucoasei duodenului.

Ulcer varicos: ulcer apărut la nivelul modificărilor varicoase.

Uretrită: inflamație a uretrei.

V

Varice: dilatare anormală a peretelui venelor, de obicei la nivelul membrelor inferioare. Se întâlnesc și la nivelul venelor esofagiene sau al venelor hemoroidale.

Vasoconstrictor: cu proprietatea de a induce vasoconstricție (reducerea în dimensiune a lumenului unui vas sanguin).

Vasodilatator: cu proprietatea de a induce dilatarea lumenului vaselor sanguine.

Vulnerar: cu proprietatea de a favoriza vindecarea rănilor.

INDEXUL DENUMIRILOR POPULARE ŞI ŞTIINŢIFICE

A

B

C

Q

R

S

Ș

T

INDEXUL BOLILOR, SIMPTOMELOR ȘI STĂRILOR FIZIOLOGICE SPECIALE CARE BENEFICIAZĂ DE FITOTERAPIE

A

B

O

P

R

S

T

U

V

BIBLIOGRAFIE

Alexandriu-Peiulescu Maria, Popescu H. – *Plante medicinale în terapia modernă*, Editura Ceres, București, 1978.

Balaj L., Oprescu D., Cristian N. – *Farmacia familiei*, Editura Transpres Kraul, București, 1995.

Bojor O., Alexan M. – *Plantele medicinale – izvor de sănătate*, Editura Ceres, București, 1991.

Bojor O., Popescu O. – *Fitoterapie tradițională și modernă*, Editura Fiat Lux, București, 1998.

Castleman M. – *Gyógynövény enciklopédia*, Esély Kiadó, Budapest, 1995.

Chiril P. (sub redacția) – *Medicină naturistă – mic tratat terapeutic*, Editura Medicală, București, 1987.

Constantinescu C., Agopian A. – *Plante medicinale din flora spontană*, București, 1962.

Craig Winston J. – *The Use and Safety of Common Herbs and Herbal Teas*, Berrien Springs, Michigan, 1996.

Craig Winston J. – *Nutrition for the Nineties*, Golden Harvest Books, Eau Claire, Michigan, 1992.

Craig Winston J. – *The use and safety of common herbs and herbal teas*, Golden Harvest Books, Eau Claire, Michigan, 1996.

Csûrös L. – *Gyógynövények mint természetes gyógyanyagok*, Tudományos Könyvkiadó, Bukarest, 1990.

Drăgulescu C. – *Plantele alimentare din flora spontană a României*, Editura Sport-Turism, București, 1991.

Fulga I. G. – *Antibioză, antibiotice, antibioterapie*, Editura Medicală, București, 1989.

Gavrilescu Șt., Streian C., Cristodorescu R., Luca C., Drăgulescu I., Deutsch G. – *Digitalizarea în practica medicală*, Editura Facla, Timișoara, 1978.

Geiculescu V. T. – *Bioterapie – Rețete medicale fără medicamente*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1986.

Grau/ Jung/ Münker – *Bogyósok, vadon termõ zöldségnövények, gyógynövények*, Magyar Könyvklub, Budapest, 1996.

Grigorescu E., Ciulei I., Stănescu U. – *Index fitoterapeutic*, Editura Medicală, București 1986.

Grigorescu E. – *Din ierburi s-au născut medicamentele*, Editura Albatros, București, 1987.

Ivan S. – *Să ne tratăm fără medicamente*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1990.

Johnson V. J., Osuchowski M. F., He Q, Sharma R. P. – *Physiological Responses to a Natural Antioxidant Flavonoid Mixture, Silymarin, in BALB/c Mice: II. Alterations in Thymic Differentiation Correlate with Changes in c-myc Gene Expression*, Planta Med 2002 Nov; 68(11):961-5.

Katiyar SK., *Treatment of silymarin, a plant flavonoid, prevents ultraviolet light-induced immune suppression and oxidative stress in mouse skin*, Int J Oncol 2002 Dec., 21(6):1213-22.

Mincu I., Segal B., Popa E., Segal R. – *Orientări actuale în nutriție*, Editura Medicală, București, 1989.

Pârvu C. – *Universul plantelor*, Mică enciclopedie, Editura Enciclopedică, București, 2000.

Popescu H. – *Resurse medicinale în flora României*, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 1984.

Rácz G., Rácz-Kotilla E., Monea M., Péter M., Rogoșca M., Gáspár M. – *Plante medicinale în prezent*, Editat de redacția revistei *Korunk*, Cluj-Napoca, 1983.

Rácz G., Laza A. – *Plante medicinale și aromatice*, Editura Ceres, București, 1975.

Rácz G., Rácz-Kotilla Erzsébet, Szabó L.– *Gyógynövényismeret – a fitoterápia alapjai*, Sanitas Természetgyógyászati Alapítvány, Budapest, 1992.

Rápoti J., Romváry V. – *Gyógyító növények*, Medicina Könyvkiadó, Budapest ,1977.

Simionescu I. – *Flora României*, Fundația pentru literatură și artă „Regele Carol II", București, 1939.

Voiculescu M. (sub redacția) – *Medicina pentru familie*, Editura Medicală, 1986.

Voiculescu S., Bezdadea Z. – *Tehnică farmaceutică*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1978.

Wilasrusmee C., Kittur S., Shah G., Siddiqui J., Bruch D., Wilasrusmee S., Kittur DS., *Immunostimulatory effect of Silybum Marianum (milk thistle) extract*, Med Sci Monit 2002 Nov., 8(11): BR439-43.

Tipografia „Viață și Sănătate"
Str. Valeriu Braniște 29, sector 3, București
Tel. 021.323.00.20

incursiune în
fitoterapie

Una dintre ideile călăuzitoare care ne-au influențat pe parcursul scrierii acestei cărți a fost gândul de a vă prilejui o incursiune în acest domeniu fără seamăn al plantelor medicinale. Aș îndrăzni să sper că invitația lansată nu va fi înțeleasă doar ca o chemare la un parcurs teoretic, imaginar, ci mai mult decât atât se va concretiza într-o ieșire reală, practică, „pe teren", adică în natură, acolo unde plantele medicinale mai rezistă încă, în ciuda agresiunii umane și poluării industriale. Încercați să savurați miracolul de o nesfârșită diversitate care ne este dăruit ce Creatorul naturii spre binele nostru, al oamenilor, și în aceeași măsură spre delectarea noastră. Jucați-vă cu toată responsabilitatea „de-a recunoașterea ierburilor" și veți vedea că veți avea satisfacții pe care poate, le-ați trecut cu vederea până acum.



Casa de Editură
Viață și Sănătate

ISBN 973-7933-45-1